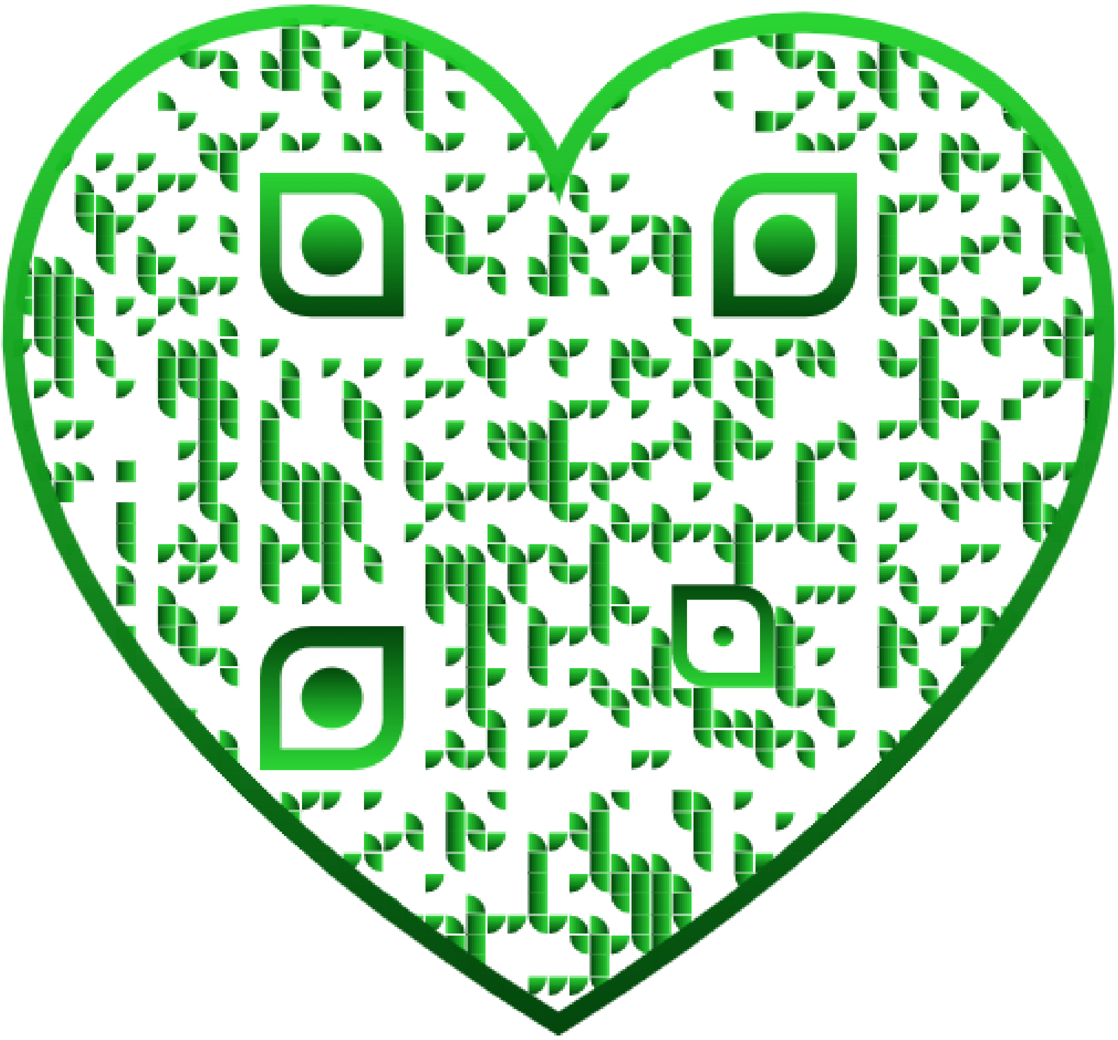
A FAMÍLIA QUE VOCÊ SEMPRE QUIS

GARY CHAPMAN



GARY CHAPMAN

A FAMÍLIA QUE VOCÊ SEMPRE QUIS

Traduzido por
EMIRSON JUSTINO

mundocristão
São Paulo • Lisboa

Copyright © 2008 por Gary Chapman.
Publicado originalmente por Moody Publishers, Chicago, Illinois, EUA.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei no 9.610, de 19/02/1998.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da versão *Nova Versão Internacional* (NVI), da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação específica.

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Capa: Douglas Lucas
Diagramação para ebook: Grupo MC

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chapman, Gary.

A família que você sempre quis: cinco maneiras de obtê-la / Gary Chapman; traduzido por Emirson Justino. — São Paulo: Mundo Cristão, 2011.
2,0 Mb ; ePUB.

Título original: The Family You've Always Wanted.
ISBN 978-85-7325-934-6

1. Famílias – Aspectos psicológicos 2. Comunicação em família I. Chapman, Derek. II. Título

99-1958 CDD–828.4

Índice para catálogo sistemático:
1. Famílias : Aspectos psicológicos 646.78
Categoria: Família

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020
Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: junho de 2013

Dedicado a Karolyn e Shelley

SUMÁRIO

Agradecimentos
Introdução
Prólogo: Um intruso na família

Parte 1: Famílias que servem
1. Da dor ao prazer: Uma jornada pessoal
2. Como a família pode servir

Parte 2: Marido e esposa que se relacionam intimamente
3. Nosso anseio por proximidade
4. Cinco passos para alcançar intimidade

Parte 3: Pais que orientam
5. Conversar, fazer, amar
6. O desafio do ensino criativo
7. O desafio de educar a todo tempo

Parte 4: Filhos que obedecem aos pais e os honram
8. Por que a obediência é importante
9. O dom da honra

Parte 5: Maridos que amam e lideram
10. O significado de "liderar"
11. O que os pais fazem pela família
12. Apenas para esposas: a fina arte do encorajamento

Epílogo
Uma palavra de Shelley e Derek
Avaliação pessoal: sua vez
Bibliografia
Recursos

AGRADECIMENTOS

A PALAVRA *FAMÍLIA* sugere marido, mulher e filhos. Para nós, família significa Gary, Karolyn, Shelley e Derek. Nossa família ampliada inclui o genro John, a nora Amy e os netos Davy Grace e Elliott Isaac. Uma vez que, até certo ponto, este livro expõe os primeiros anos de nossa família, quero expressar sincera gratidão a meus familiares por me permitirem contar um pouco de nossa jornada.

Sou especialmente grato a Derek pelo seu papel na leitura do manuscrito e pelas sugestões criteriosas, e também pelos poemas que aparecem ao longo do livro, expressão criativa de lembranças e emoções.

Expresso profunda gratidão a John Nesbitt, o antropólogo que morou conosco, a quem você conhecerá nestas páginas. Ele foi extremamente gentil em me conceder tempo considerável para refletir sobre o período que passou com nossa família, há muitos anos.

Devo muito a Tricia Kube, minha assistente administrativa há uma década e meia, que digitou o manuscrito e fez diversas sugestões de grande valia; também agradeço a Betsey Newenhuyse, da Moody Publishers, por sua ajuda especializada na área editorial.

Por fim, mas não menos importante, quero demonstrar meu apreço pelas diversas pessoas cujas histórias são contadas nestas páginas. Nomes e lugares, é claro, foram alterados para proteger a privacidade de cada uma, mas a disposição que tiveram de me contar sua dor e alegria manteve este livro com os pés na vida real.

Introdução

Estou envolvido com famílias há mais de 35 anos. Não apenas com minha própria família; milhares de outras já entraram pela porta de meu gabinete e expressaram as alegrias e as tristezas da vida familiar. Poucas coisas na vida têm tanto potencial para nos trazer felicidade quanto os relacionamentos familiares. Por outro lado, poucas coisas podem nos trazer tanta dor quanto relacionamentos familiares rompidos. Já ouvi literalmente milhares de homens e mulheres compartilharem o desejo de seu coração de ter a família que "sempre quiseram".

Mas como é possível, especialmente na cultura de hoje, alcançar esse desejo do coração?

Nos últimos anos, fui percebendo que, cada vez mais, muitas pessoas de nossa época não têm um retrato claro do que seja uma família saudável. Elas conhecem a dor e os problemas de uma família disfuncional, mas não sabem como é uma família feliz. Por essa razão, senti-me compelido a escrever este livro.

Dizer que a família inserida na cultura ocidental enfrenta problemas é minimizar os fatos. É mais realista dizer que a família está perdida. Nestes tempos, a própria definição de "família" tem sofrido ataques, bem como o conceito de família — marido, esposa e normalmente filhos como a pedra fundamental da sociedade. A família tem sido bombardeada por influências que variam da sedução do "maior, melhor e mais" até a ênfase de nossa cultura na felicidade pessoal acima de qualquer outra coisa. Os jovens que iniciam uma família hoje normalmente não possuem modelos de relacionamentos saudáveis.

Estudo famílias há mais de quarenta anos; iniciei como estudante de antropologia com ênfase em estrutura familiar. Tenho atuado profissionalmente no ramo de ajuda a pessoas com dificuldades no

casamento e na família há mais de 35 anos. Eu e Karolyn, minha esposa, criamos um filho, Derek, e uma filha, Shelley, ambos agora adultos e com a própria família. A influência e as ideias deles forneceram uma enorme contribuição a este livro.

Concluí que existem cinco elementos essenciais para a construção de uma família saudável; por isso, você perceberá que este livro está dividido em cinco seções que exploram cada um desses elementos. Além disso, ao final você encontrará ideias práticas para aplicar imediatamente os *insights* a sua própria família — com o objetivo de ajudá-lo a ter a família que sempre quis. O que acontece a sua família afetará o país, e até mesmo o mundo, para o bem ou para o mal. Subimos ou caímos juntos. Estou aberto a seus comentários e espero que minhas ideias lhe sejam úteis.

GARY CHAPMAN

Prólogo
Um intruso na família

Alguns anos atrás, um jovem que acabara de concluir o ensino superior começou a lecionar numa escola de ensino médio local e me abordou com uma pergunta surpreendente: "O senhor e sua esposa permitiriam que eu morasse em sua casa por um ano e observasse sua família em ação?". Ele disse que crescera em uma família problemática e que, na faculdade, conseguira curar-se até certo ponto por meio de um grupo cristão que atuava no *campus*. Contudo, não fazia ideia de como era um casamento e uma família saudáveis. Já havia lido alguns livros sobre vida familiar, mas queria ver uma família feliz em funcionamento. Poderíamos integrá-lo em nossa família por um ano e conceder-lhe essa experiência?

Para dizer o mínimo, fui pego totalmente de surpresa pela ideia. Era um pedido que nunca ouvira e que jamais ouvi novamente. Respondi como todo conselheiro sábio e maduro responderia: "Deixe-me pensar no assunto". Minha primeira reação emocional interna foi: "Isso não vai funcionar". Naquela época, vivíamos numa casa pequena com três quartos e dois banheiros. Tínhamos dois filhos pequenos — todos os quartos estavam ocupados e já nos trombávamos nos banheiros. Como poderíamos trazer alguém de fora, especialmente um adulto? Segundo, pensei: "Como isso vai afetar nossa família?". Uma pessoa estranha olhando para nós, analisando o que fazíamos e como nos relacionávamos uns com os outros. Será que não começaríamos a "atuar diante das câmeras"? Não nos tornaríamos falsos?

Já havia participado de um número suficiente de experiências de campo para saber que a presença de um antropólogo que se muda para uma vila tribal, a fim de estudar a cultura local, acaba, na verdade, afetando essa cultura (embora você não leia muito sobre

isso nos relatórios publicados pelos pesquisadores). Num primeiro momento, a presença é a notícia da década ou o acontecimento de uma vida. Essa pessoa chegou à vila fazendo sons estranhos e agindo de maneira esquisita. Está claro que aquele pesquisador não é um de nós. Por que ele está aqui? Será que devemos comê-lo e agradecer aos deuses por nos trazer uma refeição fácil? Ou devemos tratá-lo bem e tentar descobrir se ele conhece novos locais de caça onde a comida seja abundante?

Ora, ali estava um rapaz pedindo para se mudar para minha vila e observar. Bem, pelo menos ele falava minha língua e explicara seu propósito. Eu certamente estava em vantagem em relação aos aldeões que às vezes levam meses para entender por que aquela pessoa estranha — que faz perguntas tolas e escreve coisas esquisitas em pequenos trapos brancos — foi morar em sua vila.

“Temos algo que vale a pena ser compartilhado?”

Uma vez que faço parte de uma família amorosa, discuti esse pedido estranho com minha esposa e nossos dois filhos. Você não imagina: eles gostaram da ideia! Shelley e Derek acharam que seria bom ter um irmão mais velho, e Karolyn, que sempre gosta das coisas “não tão comuns”, achou que seria uma boa experiência.

— Talvez ajude esse jovem pelo resto de sua vida, e talvez seja bom para nós compartilhar um pouco de nossa família. Não ensinamos sempre nossos filhos que “há maior felicidade em dar do que em receber”? — (Nunca gostei da maneira de ela pegar os sublimes princípios que ensinamos aos nossos filhos e os aplicar a minha vida).

— Mas e quanto a um quarto para ele? — perguntei.

— Vamos levantar uma parede no porão e fazer um quarto e um *closet*. Aquele espaço não tem uso mesmo; sem problemas.

As crianças sugeriram que ele poderia usar o banheiro delas. Era fácil para elas dizer isso — já usavam nosso banheiro quase o tempo inteiro. Já estava imaginando: nós quatro usando um único

banheiro, enquanto o intruso usaria o outro. (Por que tenho a tendência de acreditar que o pior vai acontecer?)

Perguntei a mim mesmo: “Temos algo que vale a pena ser compartilhado?”. Lembrei-me das palavras da especialista em família Edith Schaeffer: “Se uma família precisa ser compartilhada, então é preciso que haja algo para compartilhar”.[1] Em outras palavras, antes de trazer outra pessoa para sua família, é preciso que vocês sejam uma família que funciona. Acreditava honestamente que tínhamos uma família bastante saudável. Não éramos perfeitos. Já havíamos passado por diversas dificuldades, especialmente no início de nosso casamento, antes da chegada das crianças. Mas aprendemos muito com aquelas lutas e, naquele momento, já desfrutávamos os frutos do nosso trabalho duro. Sim, tínhamos algumas coisas a transmitir.

“Abraçado por sua família”

Portanto, demos início ao projeto. Construímos a parede num dos cantos do porão, criando um quarto; instalamos um biombo num canto do quarto para transformá-lo em um *closet*; fizemos uma abertura nas tubulações e inserimos um respiradouro para passagem de ar quente e frio; colocamos uma cama e uma escrivaninha que vieram do sótão da minha mãe. Então, John se mudou.

Todos nós concordamos que ele seria parte da família ao longo de um ano inteiro e que tentaríamos ser tão “normais” quanto possível. John viu tudo, ouviu tudo e fez parte de tudo. Anos mais tarde, ele escreveu:

> Ao olhar para trás e relembrar essa experiência, tenho diversas lembranças agradáveis. Lembro-me de ter passado diante de Shelley no início da manhã, enquanto ela estudava piano. Lembro-me de haver lavado a louça e perceber, pela primeira vez, quão lento e cauteloso eu era. Ria muito ao ver que, quando Karolyn queria que as coisas fossem feitas rapidamente, ela assumia e resolvia tudo em cinco minutos, contra os vinte que eu levava, por ser tão perfeccionista. Lembro-me das queridas imagens em que me via à mesa de jantar sendo simplesmente abraçado

> pela família de maneira amorosa e apropriada. Lembro-me da alegria das sextas-feiras quando, após o jantar, estudantes universitários chegavam para conversar. Eram noites fantásticas. As lembranças que ficaram são de estar em sua casa e fazer parte daquele ambiente confortável, sadio e positivo. Praticamente todos os momentos de minha vida antes daquele período foram disfuncionais. Depois dessa experiência, tornei-me cada vez mais aquilo que considero uma pessoa claramente responsável e sadia.

Meu intuito é tentar comunicar a você de forma escrita aquilo que procuramos transmitir a John por meio da experiência vivida em nossa casa. Tentarei representar tudo da maneira mais fiel possível, para que você sinta alguns dos cheiros e das emoções que todos nós experimentamos. Também ilustrarei alguns desses princípios por meio da vivência de muitas outras famílias que foram tão bondosas a ponto de me revelar sua vida durante todos esses anos. Minha esperança é que os poemas de Derek o ajudem a fazer parte da experiência. Estas foram suas reflexões acerca do intruso em nosso meio:

Os olhos de um estranho estão sobre nós,
Olhando para nós e através de nós
Quando a luz da manhã
Atravessa a janela e cai sobre
A mesa do café.
Paramos para orar —
Seus olhos permanecem abertos, olhando
Para ver se aquilo é real —
A família curvada diante de outra refeição.

1

FAMÍLIAS QUE SERVEM

1

DA DOR AO PRAZER:
UMA JORNADA PESSOAL

O QUE JOHN estava prestes a descobrir em nossa família? Esperava que ele visse pessoas que se importavam em servir — umas às outras e fora do lar.

Esse foi o primeiro passo, dado muitos anos antes, no momento em que nosso casamento se transformou de seco em viçoso. Entrei no casamento com a ideia de que minha esposa me faria extremamente feliz, que satisfaria meus profundos anseios por companhia e amor. Devo admitir que também desejava fazê-la feliz, mas a maioria dos meus sonhos se concentrava em quão feliz *eu* seria quando nos casássemos.

Seis meses depois de me casar, estava mais infeliz do que fora nos 23 anos anteriores. Antes do casamento, sonhava com a felicidade que teria — mas, naquele momento, meu sonho se tornara um pesadelo. Descobri todo tipo de coisas das quais não fazia ideia antes de nos casarmos. Nos meses que antecederam o casamento, sonhava como seriam as noites no nosso apartamento. Conseguia visualizar nós dois sentados em nosso pequeno apartamento. Eu ficaria estudando na escrivaninha (fazia pós-graduação), e ela estaria sentada no sofá. Quando me cansasse de estudar, levantaria meus olhos, nossos olhos se encontrariam e haveria doces vibrações entre nós. Depois de nos casarmos, descobri que minha esposa não queria ficar sentada no sofá enquanto eu estudava. Quando eu precisava estudar, ela preferia descer as escadas e visitar outras pessoas do condomínio, fazer novos amigos, usar seu tempo para se socializar. Ficava sentado sozinho em casa, pensando: “As coisas já eram assim antes de nos

casarmos”; a única diferença era que, antes, eu morava numa república, muito mais barata do que aquele lugar. Em vez de doces vibrações, sentia a dor da solidão.

Antes do casamento, sonhava que todas as noites, por volta das 22h30, nos deitaríamos juntos. Ah, ir para a cama com uma mulher todas as noites às 22h30. Que prazer! Depois de nos casarmos, descobri que nunca passou pela cabeça dela se deitar, com *qualquer pessoa*, às 22h30 todas as noites. O ideal dela era chegar em casa às 22h30, depois de ter ido visitar alguém, e ler um livro até meia-noite. Pensava: “Por que ela não leu o livro dela enquanto eu lia o meu?”. Então, poderíamos ir para a cama juntos.

Antes de nos casarmos, achava que todo mundo levantava junto com o sol. Depois do casamento, descobri que minha esposa não era madrugadora. Não levou muito tempo para que eu não gostasse dela, e para ela não gostar de mim. Fomos muito hábeis em nos tornar totalmente infelizes. Com o tempo, ambos começamos a pensar na razão de nos termos casado. Parecia que discordávamos em tudo. Éramos diferentes em todos os aspectos. A distância entre nós começou a aumentar, e nossas diferenças passaram a gerar discórdia. O sonho acabara, e o pesar era intenso.

A transformação da guerra em paz

Nossa primeira abordagem ao problema foi um esforço rumo à destruição. Eu apontava, sem pestanejar, as falhas dela, e ela, as minhas. Éramos muito bons em ferir um ao outro com regularidade. Sabia que minhas ideias faziam sentido e que, se ela me ouvisse, poderíamos ter um bom casamento. Ela achava que minhas ideias estavam fora da realidade e que, se eu a ouvisse, poderíamos chegar a consenso. Tornamo-nos pregadores sem plateia. Nossos sermões chegavam a ouvidos surdos, e nossa dor só fez crescer.

Nosso casamento não se transformou da noite para o dia. Nenhuma varinha mágica foi agitada. Nosso casamento começou a se transformar no período de um ano, depois de vários anos de

casados. Comecei a perceber que encarava nosso casamento com uma atitude muito arrogante e egoísta. Realmente acreditava que, se ela me ouvisse e fizesse o que eu queria, nós dois seríamos felizes; que se ela me fizesse feliz, eu, de alguma maneira, faria questão de retribuir. Pensava que tudo aquilo que me fizesse feliz automaticamente a faria feliz. É duro admitir, mas passava pouco tempo pensando no bem-estar dela. Meu foco estava em minha própria dor e nas minhas necessidades e desejos não atendidos.

Minha busca por uma resposta para nosso doloroso dilema levou-me a reexaminar a vida e os ensinamentos de Jesus. Tive a mente invadida pelas histórias que ouvira desde criança sobre os doentes que ele curou, os famintos que alimentou e os necessitados a quem falou com bondade e esperança. Em minhas reflexões de adulto, penso no que teria acontecido se tivesse desprezado aquelas verdades profundas presentes naqueles relatos simples. Com 27 horas de estudos acadêmicos em grego na bagagem, decidi que exploraria a vida e os ensinamentos de Jesus nos documentos originais. O que descobri poderia ter sido encontrado por meio de uma simples leitura dos textos em nosso idioma. A vida de Jesus se concentrou no serviço sacrificial aos outros. Ele disse certa vez: “[Não vim] para ser servido, mas para servir”. Trata-se de um tema que todos os homens e mulheres verdadeiramente grandes do passado confirmaram. O real sentido da vida não se encontra em obter, mas em dar. Esse princípio tão profundo poderia fazer alguma diferença significativa em meu casamento? Eu estava determinado a descobrir.

Menos pregação, mais ação

De que maneira uma esposa reagiria a um marido que procurasse servi-la com sinceridade? Que tentasse descobrir suas necessidades e desejos e buscasse satisfazê-los? Sem fazer alarde, nem agir com pressa, comecei a fazer algumas das coisas que ela havia pedido no passado. Naquele instante, estávamos

distanciados demais para conversar sobre nosso relacionamento, mas eu podia optar por fazer algo em relação a algumas de suas reclamações anteriores. Comecei a lavar a louça sem que ela me pedisse. Ofereci-me para dobrar a roupa limpa. Parecia-me que essas eram coisas que Jesus poderia ter feito caso tivesse se casado. Quando ela fazia pedidos específicos, propus-me a reagir com alegria e, se possível, realizá-los. Em menos de três meses, a atitude de Karolyn para comigo começou a mudar. Ela saiu da concha de afastamento e começou a conversar de novo. Senti que ela percebera que meus dias de pregação haviam acabado e que minha atitude em relação à vida estava mudando.

No devido tempo, notei que ela começou a fazer pequenas coisas que eu pedira no passado. Ela segurava minha mão quando caminhávamos, sorria quando eu tentava fazer uma brincadeira, tocava em mim ao passar pela escrivaninha. Não demorou muito e nossa hostilidade se foi; começamos a ter sentimentos positivos um pelo outro. Lembro-me do primeiro dia em que pensei: “Talvez consiga amá-la novamente”. Não tive sentimentos de amor durante meses, mas apenas de dor, mágoa, raiva e hostilidade. Naquele momento, tudo isso parecia ter desaparecido e foi substituído por sentimentos de afeto. Peguei-me pensando que não me importaria em tocá-la novamente caso ela deixasse. Não tinha intenção de pedir, mas pensei: “Se ela não se importar, também não me importo”. Antes da primavera, aquele pensamento se tornou realidade. Sentimentos românticos renasceram, e a intimidade sexual, que parecia tão distante, havia se tornado realidade. Demos a volta completa. Não éramos mais inimigos pregando um para o outro; nós nos tornáramos sensíveis aos desejos um do outro. Nossas atitudes passaram a ser de serviço, não de exigência. Começamos a colher os frutos da intimidade.

Tudo isso aconteceu numa época que, hoje, parece um passado longínquo. E, naquele momento, ali estávamos nós, com dois filhos e um estranho. Procuramos ensinar a nossos filhos aquilo que

considerávamos ser um dos mais importantes ingredientes de uma família saudável: uma atitude de serviço. Será que John perceberia isso? Algo assim era passível de ser descoberto por meio de observação? Minha esperança sincera era que sim.

2

COMO A FAMÍLIA PODE SERVIR

QUANDO FAÇO SEMINÁRIOS sobre relacionamento conjugal pelo país, peço aos casais que tragam o próprio almoço no sábado. Como normalmente estou fora de casa, costumo perguntar, no final da sessão de sexta à noite: “Quem gostaria de me trazer meu almoço, amanhã?”. Imediatamente três ou quatro mãos se levantam.

Por que as pessoas se dispõem voluntariamente a trazer uma refeição para um estranho? Existe a grande possibilidade de que tenham aprendido essa atitude de serviço ainda crianças. Estão ansiosas por servir e encontram satisfação em ajudar outras pessoas. Numa família amorosa, essa atitude de serviço permeará todo o lar. Cada membro servirá ao outro, e todos servirão fora da estrutura familiar.

Bill Bennett, autor e crítico de artes, considera o “trabalho” uma das dez principais virtudes. A Bíblia está cheia de ensinamentos e exemplos de diligência e esforço — só o livro de Provérbios tem dezenas de versículos que tratam da questão do trabalho (e também da preguiça). A maioria dos historiadores concorda que a cultura ocidental foi construída sobre a ética do trabalho. O trabalho é definido como um empenho físico e mental com o propósito de realizar algum objetivo digno. E ele começa no lar.

Alguém poderia pôr o lixo para fora?

Há muito trabalho a ser realizado na família. É preciso lavar e dobrar as roupas, além de passar algumas delas. É necessário arrumar as camas, preparar ou comprar e servir a comida (será que alguém ainda cozinha?). Há lixo para ser acondicionado, pisos a serem varridos, aspirados ou lavados. O óleo do carro precisa ser trocado,

as contas devem ser pagas, há que se arrumar a bagunça e cuidar dos animais de estimação. Ainda que o jardim da casa seja pequeno, alguém precisa cortar a grama, pulverizar as plantas e arrancar o mato.

Estou ficando deprimido, então vou parar por aqui. Talvez não tenhamos tanto trabalho, hoje, quanto as pessoas de séculos atrás. Além disso, muitos contratam ajudantes para realizar as tarefas, mas ainda assim existe muito trabalho a ser feito. Uma vez que a maioria dos maridos e mais de 50% das mulheres trabalham fora de casa, resta aos pais pouco tempo para realizar tudo o que precisa ser feito.

Quem vai realizar as tarefas? Felizmente, a família — a família inteira. Seja qual for o tamanho da família, há trabalho a ser feito. “Quanto mais gente, melhor”, afirma o dito popular, mas, em geral, também é verdade que “quanto mais gente, mais bagunça”. A vinda de John para nossa família trouxe mais roupas a serem lavadas, mais comida a ser preparada etc., mas também trouxe mais um trabalhador para a equipe.

Se o trabalho é de fato essa virtude fundamental, então todos os membros da família certamente devem aprender a trabalhar. Algumas famílias muito ocupadas desprezam essa responsabilidade, achando que é mais importante que as crianças pratiquem outras atividades, como esportes, do que realizar tarefas domésticas. Ou, então, os pais pensam: “É mais fácil eu mesmo fazer isso”. Mas não fazemos nenhum favor aos filhos quando os livramos das responsabilidades. Podemos delegar-lhes trabalhos adequados à idade, junto com um treinamento básico sobre como realizar a tarefa. Quando nosso filho Derek chegou ao estágio de cortar a grama (que, a propósito, é meu estágio favorito na criação de filhos), seu desejo sempre foi de cortar indo para a frente e para trás. Durante anos, eu havia cortado o gramado em quadrados, começando pelo lado mais externo e chegando ao meio, o que fazia que as aparas ficassem num pequeno monte no centro do jardim —

facilitando o ensacamento. Expliquei minha estratégia eficiente a Derek, mas ele nunca a seguiu. Terminou desenvolvendo uma filosofia diferente: espalhar as aparas, de modo que não fosse preciso colocá-las num saco. Seu padrão de ir de um lado a outro deixava pequenas aparas pelo gramado que, nas 24 horas seguintes, tornavam-se praticamente invisíveis. Enfrentei dificuldades com isso, tentando decidir o que era mais importante: meu método perfeccionista e eficiente ou sua criatividade — no fundo, sua individualidade. Optei pela segunda. Recusei-me a transformá-lo num robô ou num clone, o que é bastante difícil para um pai perfeccionista.

Talvez você esteja pensando: "Tudo bem, há muito trabalho a ser feito, e todo membro da família precisa ajudar a levar a carga. O que há de novo nisso?". Uma "atitude de serviço" é muito mais do que simplesmente fazer que o trabalho seja realizado. Numa família saudável, cada pessoa tem o sentimento de que está fazendo algo realmente bom ao realizar alguma coisa em benefício dos demais componentes. As pessoas possuem um desejo interior de servir e um sentimento de satisfação pelo trabalho realizado para os outros. Numa família altamente funcional, isso desenvolve a ideia de que o serviço prestado aos outros é um dos objetivos mais importantes da vida.

Uma família saudável mantém uma atitude de serviço entre seus membros e fora dos limites do lar. Leia a biografia de homens e mulheres cuja vida foi de serviço sacrificial prestado a outros e você descobrirá que a maioria dessas pessoas cresceu em famílias que nutriam a ideia de que o serviço é uma virtude.

O autor Philip Yancey destaca que, já perto do fim de sua vida, Albert Einstein removeu o retrato de dois cientistas — Newton e Maxwell — de sua parede. Ele os trocou por fotos de Gandhi e Schweitzer. Einstein explicou que era hora de substituir a imagem de sucesso pela de serviço.[1]

Crianças que querem ajudar se tornam adolescentes que querem servir

É relativamente fácil desenvolver uma atitude de serviço em crianças em fase de crescimento. Um bebê se transforma num explorador em tempo integral quando começa a andar. Com o passar do tempo, o explorador vira um construtor e, por volta dos quatro anos de idade, o construtor se torna um auxiliador. A ideia de serviço parece quase inata. Se for permitido à criança ajudar e se receber incentivo para fazê-lo, existe uma enorme possibilidade de ela se transformar num trabalhador voluntário logo nos dois primeiros anos da escolarização. Do terceiro ao sexto ano, a atitude de serviço da criança será grandemente influenciada pelos modelos da família. Se os pais apresentarem o serviço como uma virtude e se ajudarem o filho a descobrir maneiras de servir aos outros membros da família, bem como se receber incentivo verbal por tais atos de serviço, a criança continuará a encontrar satisfação em servir mesmo ao chegar à adolescência.

Mudanças dramáticas ocorrerão durante o maravilhoso período que vai dos treze aos dezoito anos. Se o adolescente tiver internalizado uma atitude de serviço, alcançará muitas outras pessoas externas ao círculo familiar. Na escola — e talvez na igreja — esses adolescentes apresentarão a tendência de ser líderes servidores. Passarão tempo considerável ajudando outras pessoas a realizar coisas. Mas talvez não tenham tanta disposição para servir em casa. É bem provável que passem cada vez mais tempo longe da família e que até mesmo mostrem alguma resistência às atividades familiares.

Eles estão experimentando outro dos grandes impulsos da vida: o desejo de ser livre. A coisa toda gira em torno de fixar uma distância entre os pais e o adolescente, espaço para crescer rumo à independência. A porta do quarto ficará fechada, em vez de aberta, como era costume (aliás, essa é uma ideia maravilhosa para um pai

perfeccionista). Estão se envolvendo em atividades longe de casa. A opinião dos amigos será mais importante que a dos pais.

Todo esse distanciamento e essa relutância em continuar no modo de serviço em casa costuma criar conflitos na família. Mas os conflitos não são sintomas de uma doença; a maneira de lidarmos com conflitos revelará a saúde da família. Uma família amorosa sabe que os conflitos surgirão. Reconhecemos que as pessoas nem sempre pensam e sentem da mesma maneira. É certo que pais e adolescentes não verão o mundo com os mesmos olhos. Assim, não nos devemos surpreender com o surgimento de conflitos.

Famílias saudáveis aprendem a processar os conflitos. Em vez de evitar as intrigas, procuram trazer as questões à tona. Os adolescentes são incentivados a fornecer seu ponto de vista enquanto os pais escutam. Os pais procuram realmente entender o que o adolescente está sentindo, assim como o que ele está dizendo. Em contrapartida, o adolescente escuta o ponto de vista dos pais com ouvidos compreensivos. (Será que isso realmente acontece em algumas famílias? Sim. Acontece onde existe alto nível de segurança.)

Ao contrário do que propagam algumas correntes de pensamento atuais, os adolescentes querem limites. “Será que ainda existe alguém que defende alguma coisa?”, perguntou um adolescente de quinze anos. “Parece que todo mundo aceita tudo, contanto que esteja diante da situação adequada. Gostaria que os adultos nos dessem mais orientações. Será que não aprenderam nada durante a vida que nos pudesse ajudar a evitar algumas armadilhas?” Os limites criam fronteiras, e fronteiras proporcionam sentimento de segurança. A segurança cria uma atmosfera na qual o adolescente pode aprender e crescer. Assim, quando ele alcançar o estágio de busca pela liberdade e começar, talvez, a se esquecer de seu papel de serviço na família, os pais devem respeitar seus desejos de ser independente, mas também precisam lembrá-lo de que as pessoas sempre dependem umas das outras e que servir

aos outros é uma parte necessária não só da vida familiar, mas também da vida como um todo.

Tanto adultos como jovens são atraídos pelo rapaz ou pela moça que saem de sua zona de conforto para servir aos outros. Alguns anos atrás, quando eu dirigia o ministério de evangelização para universitários em nossa igreja, conheci quatro rapazes que frequentavam a Universidade da Carolina do Norte. Tinham emprego fixo em nossa cidade e começaram a frequentar algumas das atividades que promovíamos para universitários. Mais tarde, descobri que todos viviam num pequeno apartamento com a ideia de poupar o máximo de dinheiro possível durante o verão. Fazia poucas semanas que frequentavam algumas atividades quando os quatro me abordaram; o mais comunicativo de todos me disse que haviam decidido “se unir” a nossa igreja durante o verão e queriam oferecer seus serviços. Estavam dispostos a servir em qualquer posição que eu sugerisse. Presumindo que eles eram como muitos dos estudantes universitários daquela época, sempre pensando no que poderiam colocar no currículo, achei que estivessem se voluntariando para assumir posições de liderança em nossos programas de férias. Afinal de contas, um título de “diretor de voluntariado” do programa Building Bridges to Youth [Pontes para a Juventude] certamente impressionaria um futuro empregador.

Expressei gratidão por seu espírito voluntário, mas informei-lhes que planejávamos nossos programas de verão durante o inverno e que todos os postos de liderança de voluntários já estavam ocupados. O amigável porta-voz respondeu rapidamente:

— Não, não. Não estamos interessados em cargos de liderança; estamos falando de serviço.

— Vocês poderiam me dar mais exemplos do que exatamente têm em mente? — perguntei. Sem nenhuma hesitação, ele disse:

— Pensamos se você talvez pudesse usar alguém para lavar a louça depois da refeição da quarta-feira à noite ou quem sabe limpar

os fornos ou varrer o chão. Qualquer coisa — disse ele. — Queremos simplesmente servir.

— Bom, nesse caso — disse eu —, acho que temos muitas vagas em aberto.

Durante todo aquele verão, eles não só lavaram louça, limparam fornos e varreram o chão, mas também lavaram ônibus, cortaram grama e limparam banheiros. As pessoas que trabalharam na igreja durante aquele verão jamais se esqueceram dos “meninos da Carolina”. De fato, a “atitude de serviço” deles afetou toda a liderança de nosso ministério universitário daquele verão em diante.

Nem todo serviço será direcionado a pessoas. Muitos jovens, por exemplo, adoram ajudar animais. Elizabeth, estudante do último ano do ensino médio, contou-me sobre sua paixão por ajudar animais em dificuldades. Encontrei-a junto a um lago da cidade colocando uma tala na perna de um pato. O animal fora atropelado por um carro que passava, e Elizabeth correu para ajudá-lo. Todos nós ficamos impressionados e somos incentivados por jovens que “adotam” uma parte da rodovia ou se envolvem em esforços para aliviar a pobreza na África. Normalmente, eles aprenderam a ter essa atitude de serviço em casa.

Como os adultos servem

A independência da vida adulta costuma ser o solo no qual se desenvolve o serviço aos outros. Os adultos optam por ter filhos, cientes de que tal escolha significa 24 meses de fraldas, 5 anos de banhos, cerca de 2 anos de mamadeiras, e depois, dar comida na colher, colocação de 308 curativos (para algumas crianças, esse montante é alcançado em apenas um ano), comparecimento a pelo menos 220 jogos, preparação de incontáveis refeições, sacrifícios para pagar a mensalidade escolar e milhares de outros atos de serviço. Contudo, optamos — livremente — por ter filhos. Aqueles que não podem ter filhos biológicos costumam optar pela adoção de uma criança que não pode receber cuidados de outras pessoas.

O serviço aos outros é o mais elevado cume que a humanidade já escalou. A maioria das pessoas que já estudou a vida de Jesus Cristo com vagar concorda que ele se colocou no pináculo da grandeza quando pegou uma vasilha e uma toalha e realizou o ato humilhante de lavar os pés dos discípulos. Removeu todas as dúvidas quanto a sua intenção quando disse: “Pois bem, se eu, sendo Senhor e Mestre de vocês, lavei-lhes os pés, vocês também devem lavar os pés uns dos outros. Eu lhes dei o exemplo, para que vocês façam como lhes fiz.[...] Agora que vocês sabem estas coisas, felizes serão se as praticarem”.[2] Em outra ocasião, ele disse aos discípulos: “Quem quiser tornar-se importante entre vocês deverá ser servo”.[3]

É um grande paradoxo — está tudo de cabeça para baixo. A verdadeira grandeza é expressa ao servir, não ao dominar. Pai nenhum desafia os filhos a serem como Hitler — nem mesmo a se parecerem com alguém como Donald Trump —, embora milhares continuem a desafiar os filhos a serem como Jesus. O serviço é uma marca de grandeza.

O que John, nosso antropólogo particular, observou em nossa família? Ele viu Karolyn, que certamente não é uma pessoa madrugadora, se levantar cinco dias na semana e preparar um café da manhã quente para a família — um ato de serviço comparável a algo realizado por Madre Teresa. (Se você é madrugador, então não entenderá isso.) Esse sacrifício matinal não foi criado por obrigação. Não foi algo que exigi e que nem mesmo esperava, embora demonstrasse claramente minha satisfação. Quando Shelley, nossa primogênita, chegou à idade escolar, Karolyn concluiu que as crianças precisavam de um café da manhã quente antes da aula e que essa seria uma das maneiras pelas quais ela serviria à família. Via aquilo como um meio de expressar gratidão a Deus pelo presente que eram os filhos. Creio que consistia numa nobre expressão de sua atitude de serviço.

Dali a doze anos, Shelley saiu de casa para frequentar a universidade, e, no mesmo período, Derek iniciou o ensino médio. O café da manhã quente prosseguiu por mais quatro anos, até o dia em que Derek disse adeus e saiu para ampliar seus conhecimentos de filosofia, inglês e estudos religiosos. Naquele momento, uma era terminou tão silenciosamente quanto havia começado dezesseis anos antes. Voltei a comer cereal frio, *grapefruit* e bananas, que, naquela época, eram muito bons para mim. Até mesmo hoje, quando nossos filhos passam em casa em meio a suas ocupações, eles falam sobre aquele café da manhã quente e da lembrança agradável que ele é. Essa lembrança é revivida uma vez por ano quando, na manhã de Natal, Karolyn vai mais uma vez para a cozinha e repete o antigo ritual de serviço.

Que efeito isso teve sobre John? Veja o que ele disse anos depois:

> Não creio que, naquela época, gostasse tanto dele como agora, que sou mais velho e tenho uma percepção mais aguçada do sacrifício dentro da família, mas, com base naquilo que experimentei pessoalmente, vocês me transformaram em parte da família. Não me sentia um hóspede. Não me sentia um estorvo ou um apêndice. Sentia que era parte da família. Olhava para você e Karolyn de maneira quase paternal. Sentia que era um irmão mais velho de Shelley e Derek. Num sentido mais amplo, havia uma atitude sacrificial em sua permissão para que eu entrasse em sua família. Por ser uma intrusão, ela gera uma dinâmica diferente no lar. Não possuía nenhuma ideia do preço disso naquela época. Achava que você e Karolyn tinham tempo para mim sempre que eu quisesse conversar sobre alguma coisa. Vocês dois eram extremamente ocupados e ativos, mas sempre percebi que havia livre acesso, e nunca senti que era uma imposição o fato de eu gastar tempo conversando com vocês. Lembro-me do Natal, quando Shelley e Derek me deram um presente, e aquilo foi muito bonito. Vi os membros da família servindo uns aos outros.

Numa família funcional, essa atitude de valorizar a ajuda prestada a outros serve como um óleo que lubrifica as rodas da vida familiar. Sem ela, as rodas escapam e a família emperra. Com ela, a família floresce. Derek captura um pouco do clima criado pelos atos de serviço.

O SERVIÇO DO AMOR

Nessa manhã da minha lembrança
Ouço sinos tocando
Na porta que leva ao quarto deles.
Algo canta antes de nos levantarmos —
É o céu da Carolina penetrando
Por minha janela.
Do lado de fora,
Cães e esquilos brincam,
O olho da manhã se abre.
Ainda sonolento,
Ouço a voz distante de mamãe,
Preparando o milagre de bacon e biscoito;
As fragrâncias do dia
Chamam da cozinha.
As mãos ternas de papai
Já buscam a verdade deste café da manhã;
Minha irmã dedilha escalas de Chopin
Sobre o coração adormecido de seu irmão.
E o lampejo barulhento de mamãe
Eleva a melodia de bacon frito,
Ovos mexidos e biscoitos assados
A uma nova tonalidade —
A dor de levantar-se cedo para alimentar
Bocas semiabertas,
Para alimentar corações ainda semiabertos,
Para que, vagarosamente,
Durante a manhã simples e dolorosa,
Pudesse despertar talentos em nós,
Fazendo que cantássemos
Esse coro duradouro.

2

MARIDO E ESPOSA QUE SE RELACIONAM INTIMAMENTE

3

NOSSO ANSEIO POR PROXIMIDADE

QUANDO DISSEMOS "EU ACEITO", escrevemos o nome sobre a linha pontilhada porque queríamos unir nossa vida num sonho comum de felicidade. Queríamos perpetuar o relacionamento aberto e carinhoso que surgira de nossa experiência de namoro. Em resumo, esperávamos alcançar *intimidade*. Contudo, para muitos casais, quando o pico emocional da "obsessão do namoro" diminui, a intimidade se torna algo praticamente impossível de ser alcançado. Muitas pessoas até mesmo possuem ideias diferentes do que venha a ser intimidade.

Já havíamos praticamente terminado a segunda sessão de aconselhamento quando o marido olhou para mim e disse: "Se nossa vida sexual se acertasse, tudo o mais se acertaria também, mas, quando não fazemos sexo, sinto que ela não se importa comigo de forma alguma, e não posso viver assim para sempre". Ele conseguiu dizer. As cartas foram colocadas sobre a mesa. Sabia que ele estava aliviado. Como conselheiro, senti-me incentivado pelo fato de ele expressar abertamente sua necessidade de ter intimidade sexual.

Nas duas sessões, a esposa dissera coisas como: "Não fazemos mais nada juntos; ele sai sempre. Costumávamos fazer coisas juntos. Nossa comunicação praticamente não existe. Nunca conversamos. Ele não entende meus sentimentos. Quando tento contar-lhe minhas dificuldades, ele me dá uma resposta rápida e sai da sala". Ela clamava por intimidade emocional.

O fato de estarem no meu gabinete indicava que ambos davam enorme importância ao casamento. Sabiam que as coisas não estavam certas entre eles. Na realidade, ambos queriam intimidade,

mas se concentravam em aspectos diferentes: ele, na intimidade física, e ela, na emocional. Tais diferenças não são incomuns. A tragédia é que muitos casais passam anos condenando um ao outro por não prover a intimidade que desejam e falham em aprender como criar tal intimidade. Esta parte do livro foi planejada para ajudá-lo a entender a extrema importância da intimidade conjugal e para apresentar maneiras práticas de alcançá-la.

“Osso dos meus ossos”

A palavra *intimidade* vem do latim *intimus*, que significa “interior”. Assim, intimidade envolve duas pessoas abrindo seu eu interior uma à outra. É entrar na vida um do outro nos âmbitos emocional, intelectual, social, físico e espiritual. É conectar-se no nível mais profundo possível em todas as áreas da vida. A intimidade se faz acompanhar pelo senso de amor e confiança. Cremos que a outra pessoa tem o melhor interesse em mente; assim, podemos nos abrir sem medo de que aquilo que estamos dizendo ou mostrando seja usado contra nós.

O desejo por intimidade entre homem e mulher é tão antigo quanto a raça humana. O livro bíblico de Gênesis revela que Deus criou a mulher de uma costela do homem. Quando este despertou do sono profundo e viu a mulher que Deus criara, disse: “Esta, sim, é osso dos meus ossos e carne da minha carne! Ela será chamada mulher, porque do homem foi tirada”.[1] Ali estava ela: outra como ele, mas com diferenças singulares; mais semelhante a ele do que qualquer outra coisa que já vira e, ainda assim, obviamente diferente; separada e, ao mesmo tempo, a ele relacionada. Algo no profundo do ser do homem reagiu a algo no profundo do ser da mulher. Não foi um encontro superficial. Foi uma profundidade respondendo a outra profundidade. Era o coração da humanidade interagindo com outro coração humano, outro que estava mais próximo dele do que qualquer outra coisa no universo.

Essas duas realidades — similaridade e diferença — são a matéria-prima da intimidade humana. Sem elas, não poderia haver intimidade. Homem e mulher são indivíduos distintos e, ainda assim, estão física, emocional, intelectual e espiritualmente relacionados um ao outro. Há algo no homem que clama pela mulher, e algo dentro da mulher que anseia pela companhia do homem. Negar nossas similaridades é negar nossa humanidade básica. Negar nossas diferenças é um esforço inútil de refutar a realidade. Num casamento saudável, nosso lema nunca é a competição, mas, sim, a cooperação. Encontramos no outro um lugar de descanso, um lar, um semelhante, alguém com quem nos relacionamos de modo profundo e singular.

A intimidade sexual é um aspecto da união. Contudo, os aspectos emocional, intelectual e espiritual da vida não podem ser separados do físico. Esse era o erro do casal sentado no meu gabinete: ele queria intimidade sexual, ela clamava por proximidade emocional, mas nenhum dos dois reconhecia que ambos pediam a mesma coisa. Queriam sentir-se próximos um do outro, aceitos e amados. Seu foco estava em aspectos distintos da mesma realidade.

Num casamento saudável, o casal consegue entender que o desejo por intimidade é parte daquilo que eles são. É uma das principais razões pelas quais eles se casaram. A maioria dos casais pode olhar para trás e vislumbrar um período de seu relacionamento quando falavam sobre estar “apaixonados”. Desfrutavam um profundo senso de proximidade. Tudo começou com uma atração física e emocional um pelo outro que chamo de “frio na barriga”. É essa gostosa sensação que nos motiva a namorar. O propósito do fenômeno do namoro é “conhecer um ao outro”, o que é simplesmente outra maneira de se referir à intimidade. Quando o estágio da “paixão” está totalmente desenvolvido, temos a sensação de pertencer um ao outro. Sentimos que, de algum modo, fomos feitos um para o outro. Experimentamos a disposição de ser abertos

e honestos, de contar nossos segredos mais profundos. Sentimos no fundo do coração que vamos amar um ao outro para sempre, que queremos a felicidade da outra pessoa acima de qualquer coisa e que nossa própria felicidade depende de ficarmos com esse alguém para sempre. É esse profundo senso de intimidade que nos dá coragem de nos comprometer para a vida toda por meio do casamento. (A experiência da paixão é discutida mais plenamente no capítulo 1 do livro *As cinco linguagens do amor*).

Uma parede de desapontamentos

Jennifer chorava no momento em que lhe entreguei a caixa de lenços de papel que tirara da prateleira. "Simplesmente não entendo", disse ela. "Antes de nos casarmos, sentia-me muito próxima de Rob. Compartilhávamos tudo. Ele era muito bondoso, terno, compreensivo. Escrevia poemas e me mandava flores, mas, agora, tudo isso se foi. Simplesmente não o conheço mais. Ele não é o homem com quem me casei. Não conseguimos conversar sem que o diálogo se transforme em discussão. Sinto que estamos muito distantes. Sei que ele deve se sentir tão mal quanto eu. Sei que ele não é feliz."

O que aconteceu com a intimidade entre Jennifer e Rob? A resposta é tão antiga quanto a própria criação. O livro de Gênesis descreve os princípios do relacionamento entre a primeira mulher e o primeiro homem: "O homem e sua mulher viviam nus, e não sentiam vergonha".[2] Macho e fêmea nus, sem sentir vergonha. Esse é um retrato vívido da intimidade conjugal. Duas pessoas diferentes, iguais em valor, com uma conexão emocional, espiritual e física cuja profundidade chega aos ossos; transparência total, sem medo de ser conhecido. É esse tipo de abertura, aceitação, confiança e entusiasmo a que todo casal aspira.

Algumas páginas adiante, porém, lemos que o mesmo homem e a mesma mulher pegaram folhas de figueira e fizeram uma cobertura para si depois de terem desobedecido a Deus.

Esconderam-se de Deus e um do outro. Agora havia razão para sentir vergonha. Sentiram medo, e o homem e a mulher não tolerariam mais a nudez. A culpa era intensa demais; a vergonha era insuportável. A intimidade estava arruinada. A primeira coisa que Adão fez foi culpar Eva, e ela, por sua vez, culpou a serpente. Antes do final do dia, Deus anuncia as consequências do pecado que o casal cometeu, prepara-lhes roupas de pele de animal para que se cobrissem e os conduz para fora do belíssimo jardim. O paraíso é agora apenas uma lembrança, e a dor se torna realidade.

O máximo que a maioria dos casais consegue fazer é sonhar com a intimidade perfeita do Paraíso. Podemos começar a vida conjugal com uma medida relativamente alta de intimidade, mas, em algum ponto, a substituímos pelo isolamento.

Como acontece essa perda de intimidade? Muitos casais a descreveram como uma parede que se ergueu entre eles. Permita-me sugerir que sempre se constrói uma parede colocando um tijolo de cada vez. Talvez você consiga se lembrar de um acontecimento semelhante a este, ocorrido nas primeiras semanas de seu casamento. Matt e Emily estavam casados havia um mês. Tudo ia bem até que, na noite de quinta-feira, Matt desligou o telefone e disse a Emily, todo animado:

— Adivinhe só! Era o Dave. Vamos ao jogo no sábado.

— Como é que é? Achei que havíamos combinado que faríamos a limpeza da casa juntos neste fim de semana. Você precisa me ajudar com alguma coisa — disse Emily.

— Mas...

— Você está casado, lembra-se? Dave, não. Ele não se importa. Matt, você não pode mais simplesmente se levantar e sair com os amigos.

Essa experiência teve o efeito de colocar um tijolo na parede que começou a se formar entre os dois. Mas, naqueles dias, eles ainda estavam “apaixonados”, de modo que superaram a ferida e o desapontamento. Depois de alguns dias, as coisas estavam de volta

ao normal. Eles superaram, mas o tijolo continuava ali. Dois meses depois, outra experiência e mais um tijolo, depois outro e mais outro. Não demorou muito e estava erguida entre eles uma parede que Matt e Emily jamais quiseram levantar. A intimidade se fora, e eles estavam separados por uma parede de desapontamentos.

De que maneira um casal pode voltar a ter intimidade? A resposta é simples, mas não é fácil: a parede deve ser derrubada. Um deve se voltar para o outro e dizer: "Estive pensando em nós e percebi que o problema não é apenas você. Tenho olhado para trás, analisado nosso casamento e pensado nas vezes em que falhei com você. Lembro-me de vários desses momentos. Gostaria de trazê-los mais uma vez à memória e de pedir-lhe que me perdoe".

No momento em que você se dispuser a admitir seus erros e pedir perdão, o seu lado da parede começa a ruir. Se o cônjuge optar por perdoá-lo e, por sua vez, reconhecer os próprios erros, a parede é derrubada dos dois lados, e a intimidade retorna quase imediatamente. Para que a parede permaneça derrubada, precisamos praticar o reconhecimento de nossos erros o mais rapidamente possível depois de eles acontecerem. Nenhum de nós é perfeito. De tempos em tempos, desapontaremos nosso cônjuge, mas, se estivermos dispostos a reconhecer nossos erros e a pedir perdão, conseguiremos manter as paredes no chão.

Falar, ouvir, entender

Assim que as paredes estiverem derrubadas, precisamos nos esforçar na construção da intimidade. Não "obtemos intimidade" e a mantemos como um tesouro pelo resto da vida. A intimidade é fluida, não estática, e surge de comunicação aberta, honesta e constante. A comunicação envolve dois elementos simples: autorrevelação, na qual uma pessoa revela à outra um pouco de seus pensamentos, sentimentos e experiências, enquanto a outra recebe essa autorrevelação como informação e busca entender o que o outro está pensando e sentindo. A outra pessoa, por sua vez,

revela seus pensamentos, sentimentos e experiências enquanto o outro ouve e procura entender. O simples processo de conversar e ouvir mantém a intimidade.

Não temos a capacidade de ler mentes. Podemos observar o comportamento de nosso cônjuge, mas não sabemos quais são os pensamentos, sentimentos e motivações por trás do comportamento. Podemos observar o outro chorando, mas não sabemos o que produziu as lágrimas. Podemos ver o comportamento irritado do outro, mas não sabemos naturalmente o que gerou a raiva. Somente quando revelamos nosso ser um ao outro é que podemos continuar a ter sentimentos de intimidade pelo cônjuge. Por que é tão difícil colocar em prática no contexto do casamento essa simples habilidade humana de conversar e ouvir? Aparentamos ser especialistas em comunicação durante o namoro. Passamos horas falando e ouvindo, revelando os segredos interiores de nosso passado e expressando nossos sentimentos de maneira aberta e, às vezes, até mesmo poética. Por que essa capacidade de comunicação se torna tão difícil após o casamento? Além dos tijolos que permitimos que nos separem, há outras razões pelas quais deixamos de nos comunicar num nível de intimidade emocional.

Sepultamento de emoções

A maioria dos casais continua a conversar sobre as trivialidades da vida mesmo depois de desaparecida a intimidade emocional. A que horas devo pegar as crianças? Qual é o horário da reunião? Vamos jantar fora ou comer em casa esta noite? Quando virá o técnico consertar a máquina de lavar? Você pagou a fatura do cartão de crédito? Vou levar o cachorro para passear. Esse tipo de discussão factual pode continuar, e normalmente prossegue, por muito tempo depois de a intimidade emocional, intelectual, espiritual e sexual ter acabado. Mas a intimidade não se desenvolve por meio de uma conversa superficial como essa. A intimidade tem suas raízes no

compartilhamento de nossas paixões, emoções, pensamentos e experiências; nasce tanto de nossos desejos como de nossas frustrações. O que impede o fluxo livre da comunicação nesse nível emocional mais profundo? Deixe-me sugerir alguns dos impedimentos mais comuns.

Uma das razões pelas quais não discutimos nossos sentimentos é que não temos consciência deles. Independentemente de qual seja a razão, alguns de nós foram treinados a negar suas emoções. Pode ser que, no começo da vida, alguém nos tenha levado a acreditar que as emoções não são aceitáveis. Nunca vimos papai demonstrar tristeza ou fraqueza, apenas um silêncio estoico. Mamãe dizia: “Procure sempre enxergar o lado bom das coisas”. Uma avó disse: “Homens não choram”. Medo, negatividade, contar aquilo que realmente pensamos ou algo que nos preocupa — essas coisas foram desencorajadas durante a fase de crescimento.

Para outros, a profunda dor emocional experimentada na infância tingiu a realidade da vida adulta. A dor da separação dos pais, a lembrança de um abuso físico ou sexual, o pesar pela morte prematura do pai ou da mãe — essas e outras experiências de dor emocional nunca foram processadas durante a infância. Os sentimentos estão enterrados numa região profunda da pessoa. Anos atrás, o indivíduo deixou de sentir porque a dor era intensa demais. Ele separou a vida intelectual da vida emocional e perdeu todo contato com o sentir. Quando você pergunta a esse alguém algo do tipo: “Como você se sente em relação ao câncer de sua irmã?”, a resposta será: “Não sinto nada. Simplesmente espero que ela melhore”. A pessoa não está fugindo da pergunta. Apenas não está em contato com o lado emocional de sua humanidade. Para que encontre saúde e cura, é bem provável que o auxílio de um terapeuta capacitado se faça necessário. A condenação do cônjuge por não vê-la discutindo suas emoções não ajudará em nada.

A segunda razão de sermos tão relutantes em discutir nossas emoções é que tememos a reação do cônjuge. Temos receio de que

ele ou ela condene nossos sentimentos, que diga que não devemos nos sentir assim, que se irrite conosco ou nos rejeite. O motivo de nosso temor pode estar baseado em experiências que tivemos com o cônjuge, ou ter raízes em experiências da infância. O medo funciona como um enorme bloqueio à intimidade emocional. Para superá-lo, devemos primeiramente reconhecer o sentimento e pedir uma oportunidade para poder admiti-lo. Somente quando enfrentarmos esse temor abertamente, seremos capazes de lidar com ele e superá-lo.

Outra razão de alguns indivíduos não falarem mais sobre suas emoções é o fato de nunca tê-lo feito no passado. “Temos um bom casamento, mas nunca conversamos muito sobre nossos sentimentos. Por que deveríamos começar agora?” Normalmente, a pessoa que faz uma declaração como essa veio de uma família na qual não se permitia que as emoções fossem apresentadas abertamente. Havia uma mensagem clara que dizia que ali não se falava sobre sentimentos, especialmente se você achar que os outros os considerarão condenáveis. Assim, a pessoa dá um jeito de viver sem revelar suas emoções. Se esse for o caso, seu casamento foi totalmente estruturado com pouca abertura na área emocional. A ideia de fazer algo diferente é um pouco assustadora. Mas a discussão de emoções é um modo importante de construir intimidade mais profunda num relacionamento. E, sim, a intimidade emocional afeta a intimidade sexual. Jamais conseguimos ter sucesso em separar as duas.

Existe uma razão extra pela qual alguns não discutem suas emoções com o cônjuge: “Não quero colocar o peso das minhas dificuldades emocionais sobre os ombros de meu cônjuge”. Num primeiro momento, tal declaração parece demonstrar cuidado, e a pessoa pode, de fato, desejar o bem-estar do companheiro. Há momentos nos quais o cônjuge pode estar debaixo de tamanho estresse que talvez não seja muito adequado discutir emoções, especialmente se elas forem negativas.

Precisamos ser atenciosos no momento em que falarmos sobre emoções, a fim de que possamos dar apoio emocional, em vez de sobrecarregar o cônjuge com nossos próprios problemas. Mas, num relacionamento saudável, a discussão das emoções precisa ser uma via de mão dupla. Se não contarmos nossos sentimentos negativos de dor e desapontamento, como o outro poderá nos dar apoio emocional? Negamos ao nosso cônjuge a oportunidade de ser íntimo conosco e de penetrar em nossas lutas.

O compartilhamento do eu interior é o tecido com o qual tecemos a intimidade conjugal. É aquilo que achávamos que possuíamos quando nos casamos. É o que queríamos para a vida toda. Sem ele, o relacionamento como um todo parece minguar. É extremamente importante ter uma família amorosa. Ela satisfaz os anseios interiores do casal e, se há filhos no lar, atua como o modelo mais positivo do que venha a ser uma família.

Pelo fato de o desejo de intimidade conjugal estar tão profundamente enraizado em nossa psique, ele afeta grandemente todos os demais aspectos da vida familiar. Primeiramente, influencia como marido e mulher se tratam. Depois, afeta como ambos se relacionam com os filhos. Quando existe intimidade entre o casal, o resultado é um ambiente saudável, que contribui para a criação dos filhos. Sempre que ela não existe, os filhos crescem numa zona de batalha e podem ostentar cicatrizes pelo resto da vida.

Tempo e esforço gastos no desenvolvimento da intimidade em seu casamento é tempo investido com sabedoria na saúde emocional e física de seus filhos. O fato é que poucas coisas gerarão maiores resultados em seus filhos. A intimidade entre o marido e a esposa produz segurança na vida da criança. Existe algo no interior da criança que diz: “É assim que as coisas deveriam ser”.

4

CINCO PASSOS PARA ALCANÇAR INTIMIDADE

NÃO NOS CASAMOS para descobrir uma maneira adequada de preparar refeições, lavar a louça ou as roupas, fazer compras ou criar filhos. Nós nos casamos em razão de um profundo desejo de conhecer e ser conhecido pelo outro, de amar e ser amado, de viver a vida juntos, crendo que, assim, poderíamos desfrutar a vida de maneira mais profunda do que se estivéssemos sozinhos.

Como esse objetivo sublime e às vezes etéreo pode ser vivido no dia a dia? Analisar os cinco componentes essenciais de um relacionamento íntimo pode ajudar bastante.

Número 1: revelamos nossos pensamentos (intimidade intelectual).

Número 2: discutimos nossos sentimentos (intimidade emocional).

Número 3: passamos tempo juntos e conversamos sobre o tempo que passamos separados (intimidade social).

Número 4: abrimos nossa alma um ao outro (intimidade espiritual).

Número 5: compartilhamos nosso corpo (intimidade física).

Ao viver a vida a dois, esses cinco elementos não podem ser segmentados em caixas diferentes, mas, para propósitos de aprendizado, analisaremos cada um deles em separado.

“O que você acha?”: a intimidade intelectual

Quando estamos acordados, vivemos no mundo da mente. Constantemente, pensamos e tomamos decisões com base em nossos pensamentos. Nossa mente está ativa desde o momento em que acordamos. Ela controla cada visão, som e cheiro com que nos

deparamos por meio dos sentidos e atribui significado a eles. Confrontada pelo barulho do despertador, a mente nos incentiva a levantar (ou a apertar o botão “soneca” para permanecer mais alguns minutos na cama). Abrimos a geladeira, vemos que o leite acabou e decidimos se vamos preparar o cereal com água ou se compraremos café da manhã a caminho do trabalho. Pensamos, interpretamos, decidimos — tudo no âmbito da mente. Ninguém mais sabe o que está acontecendo dentro de nossa cabeça. Isso acontece o dia inteiro (não é à toa que, às vezes, ficamos com dor de cabeça!). Além de processar o que experimentamos por meio dos cinco sentidos, a mente também tem a capacidade de divagar. Enquanto realizamos alguma atividade, em especial se for algo rotineiro, a mente pode visitar Paris, Roma, Rio de Janeiro ou Tóquio. Na mente, somos capazes de atravessar continentes em fração de segundo. Podemos ver rostos e ouvir vozes que existem apenas na lembrança.

A mente também está cheia de desejos. O desejo nos motiva a ir até a máquina de café ou a entrar na internet e comprar uma passagem para viajar para o outro lado do país. Um desejo tem como base a ideia de que encontrarei prazer ou praticaremos algo de valor ao obter ou realizar alguma coisa. Essas ideias, chamadas desejos, motivam grande parte do comportamento humano. Desse modo, a mente funciona — o dia inteiro, todo dia — repleta de pensamentos. O mesmo acontece com seu cônjuge. Cada um de vocês vive dentro da própria mente. A mente de vocês está ativa por meio dos pensamentos, estejam vocês no mesmo ambiente ou a quilômetros de distância.

Para obter intimidade, devemos optar por revelar alguns desses pensamentos um ao outro. É óbvio que precisamos ser seletivos. A possibilidade de conversar sobre todos os pensamentos é absurda. A vida não dura tanto assim! Em contrapartida, a opção de não revelar nenhum pensamento é garantia de morte da intimidade. Há uma parcela tão grande de nossa vida sendo vivida no mundo da

mente que só experimentaremos intimidade intelectual se reservarmos tempo para contar alguns de nossos pensamentos, as interpretações dos eventos de nossa vida naquele dia e os desejos que tivemos.

Ao falar sobre intimidade intelectual, não me refiro à discussão de pensamentos altamente técnicos nem àqueles pensamentos chamados intelectuais. O importante é discutir os *seus* pensamentos. Podem ser pensamentos concentrados em finanças, política, comida, corridas, saúde ou crime, mas são seus pensamentos. Eles revelam um pouco do que se passou em sua mente durante aquele dia. Quando duas mentes se juntam, existe a criação de intimidade intelectual. Aquelas mentes não contêm os mesmos pensamentos ou visões sobre aquilo que foi vivenciado — e essa é a genialidade da intimidade intelectual. Temos o enorme prazer de aprender algo sobre os movimentos internos da mente de nosso cônjuge. Essa é a essência da intimidade intelectual.

Permitir que o outro penetre em seu mundo: a intimidade emocional

Os sentimentos são nossas reações espontâneas e emocionais àquilo que percebemos por meio dos cinco sentidos. Ouço dizer que o filho de um amigo está doente e fico triste. Vejo o caminhão dos bombeiros correndo pela rua e fico preocupado. Você toca minha mão e me sinto amado. Vejo seu sorriso e fico animado.

Durante o dia inteiro, todos os dias, a vida se encontra repleta de sentimentos. Você coloca uma nota ou uma moeda na máquina de refrigerante e não recebe a lata (nem o troco). Você tem sentimentos! Fica sabendo que a empresa na qual trabalha vai reduzir o quadro de funcionários. Você tem sentimentos! Seu cônjuge liga e diz que recebeu uma promoção no trabalho. Seu filho pré-adolescente discute com você. Sua vida interior está repleta de sentimentos, mas ninguém os vê. As pessoas podem ver determinado comportamento motivado por seus sentimentos, mas

não são capazes de ver os sentimentos em si. Elas o veem sorrindo, mas não sabem por quê. Veem a sobrancelha franzida, mas, na melhor das hipóteses, têm apenas uma ideia do que motivou esse comportamento.

É o *compartilhamento* das emoções que constrói a intimidade emocional. Permita que outra pessoa penetre em seu mundo interior de sentimentos. Disponha-se a dizer coisas como “Sinto muito medo agora”, “Estou bastante feliz hoje”, “Fiquei bem animada quando ouvi...”, “Senti imensa vergonha na noite passada por causa...”, “A melhor maneira de descrever meus sentimentos é dizer que me senti magoado”. Essas são declarações de autorrevelação. Ao verbalizar esse tipo de coisa, optamos por nos tornar íntimos de nosso cônjuge, ao revelar-lhe um pouco do que está acontecendo em nosso mundo emocional.

Aprender a falar sobre emoções pode ser uma das experiências mais gratificantes da vida. Tal forma de diálogo exige uma atmosfera de aceitação. Existe uma possibilidade muito maior de eu me dispor a falar sobre meus sentimentos se tiver segurança de que meu cônjuge não os condenará, nem tentará refutá-los ou mudá-los. Se a esposa disser: “Sinto-me deprimida já há alguns dias”, e o marido responder: “Por que você está deprimida? Como pode se sentir deprimida tendo a vida boa que você tem?”, ela terá dificuldades para partilhar seus sentimentos com ele em outra oportunidade. Contudo, se ele aceitar as emoções dela e disser: “Fico triste por ouvir isso. Por que você não me conta o que está acontecendo?” e ouvir com atenção enquanto ela fala mais sobre seus sentimentos, então se criará um clima no qual ela os discutirá abertamente com o marido. Essa sensação de segurança, que ocorre quando sabemos que nosso cônjuge receberá o que dissermos e não nos condenará nem nos envergonhará por nos sentirmos de dada maneira, facilita a revelação dos sentimentos um para o outro.

O compartilhamento de sentimentos positivos nos permite entrar nas alegrias um do outro. Uma esposa diz alegremente ao marido:

“Estou tão animada. Acabei de receber um *e-mail* de minha melhor amiga do ensino médio! Não recebo notícias dela há anos”. Se o marido reagir ao entusiasmo da esposa, dizendo: “Que bom! O que ela lhe disse?” e ouvir a esposa enquanto ela continua a demonstrar seu entusiasmo graças a essa lembrança do passado, eles vivenciarão um momento emocionalmente íntimo.

Do mesmo modo, também criamos intimidade emocional se conversarmos sobre sentimentos negativos. A esposa diz: “Tenho medo de que não tenhamos dinheiro suficiente para pagar a faculdade de Julie neste semestre. Sinto-me muito mal em relação a isso, mas não sei o que fazer”. O marido pode responder a tal abertura com uma declaração mais ou menos assim: “Entendo até que ponto essa ideia pode ser dolorosa para você. Vamos conversar sobre o que é possível fazer?”. O que se segue provavelmente será uma discussão mais detalhada da situação financeira e, talvez, juntos tenham alguma ideia de como alcançar esse objetivo financeiro. Ao fazer isso, eles estarão construindo intimidade emocional.

Discutir sentimentos — positivos e negativos — é um dos aspectos mais gratificantes do casamento. Quando contamos ao cônjuge as emoções que sentimos, o incluímos numa parte muito poderosa de nossa vida. Emoções positivas compartilhadas sempre intensificam o prazer, e emoções negativas devem trazer alívio e apoio. Num relacionamento íntimo, as emoções não são vistas como inimigas, mas como amigas, e o diálogo sobre elas é parte do fluxo normal da vida.

Compartilhar experiências: a intimidade social

A intimidade social está relacionada a passar tempo juntos nos eventos da vida. Muitos desses eventos envolvem outras pessoas. Alguns deles experimentaremos juntos; outros acontecem quando estamos separados e são compartilhados por meio de comunicação aberta. Ambos constroem intimidade social. Grande parte da vida

gira em torno de encontros que acontecem ao longo do dia — coisas que as pessoas nos dizem, nos fazem, fazem conosco ou contra nós, situações que surgem e com as quais somos forçados a lidar. Nosso supervisor nos diz uma palavra animadora e, então, joga a bomba: Tim tira D em matemática ou Hannah volta da escola doente. A vida é formada por uma combinação entre rotina e eventos inesperados. Muitos desses eventos acontecem quando estamos longe de nosso cônjuge. Quando relatamos esses acontecimentos, passamos a sentir que fazemos parte da experiência do outro. A vida não se limita àquilo que me acontece durante o dia. Enquanto converso com meu cônjuge, nosso horizonte se expande. Sentimos que somos parte do que ambos estão fazendo, que somos uma unidade social, e cada um de nós entende a importância daquilo que acontece na vida do outro.

O ato de relatar acontecimentos muitas vezes envolve a discussão de pensamentos e sentimentos. Contamos um ao outro como interpretamos os eventos da vida, além de também poder explicar os sentimentos que os acompanham. Durante os muitos anos em que promovo seminários sobre vida conjugal, tenho incentivado as pessoas a estabelecer a prática do “momento diário de compartilhamento”, no qual cada um conta ao outro pelo menos “três coisas que aconteceram na minha vida hoje e como me senti em relação a elas”. Ao estabelecer essa prática diária, muitos casais indicaram que o momento diário de conversa passou a ser o destaque do dia e que, nessa ocasião, eles genuinamente vivenciam intimidade social.

Existe outro aspecto da intimidade social, porém, que envolve os dois *fazendo* coisas juntos. Esses momentos podem acontecer na presença de outras pessoas, como ir ao cinema ou a um evento esportivo. Atividades sociais não se limitam a atividades a que apenas assistimos. É possível jogar boliche juntos, brincar com um jogo de tabuleiro ou plantar um arbusto no jardim. Podemos até ir às compras juntos (o que seria um verdadeiro ato de serviço para

alguns maridos). Um piquenique no parque ou mesmo no quintal de casa pode adicionar entusiasmo a um dia que, de outra forma, seria nebuloso. Grande parte da vida envolve fazer algo. Quando fazemos coisas juntos, além de desenvolver o sentimento de equipe, também melhoramos nossa sensação de intimidade.

As coisas que fazemos juntos normalmente criam as lembranças mais vivas. Seria possível esquecer a escalada do monte Mitchell que fizemos juntos? Quem consegue se esquecer do banho que demos no cachorro? Eu segurei enquanto você esfregou. Também existem aqueles momentos em que andamos de trenó na neve juntos, antes da chegada das crianças. Depois, a mesma atividade, mas com os filhos. E também aquela vez em que fugimos à meia-noite e deixamos as crianças dormindo para descer o tobogã de neve na colina.

Numa família amorosa, a intimidade social é um modo de vida. As pressões de tempo, o estresse e outras barreiras devem ser negociadas, mas existe um esforço consciente por parte do marido e da esposa para continuar a reservar um tempo a fim de desfrutar a vida juntos, fazendo coisas das quais pelo menos um dos dois goste.

Um casal guiado por Deus: a intimidade espiritual

A intimidade espiritual normalmente é a menos explorada de todos os fundamentos da intimidade conjugal, embora tenha um impacto significativo sobre as outras quatro áreas da intimidade. Quando comecei meus estudos em antropologia, muitos anos atrás, fiquei fascinado ao descobrir que, onde há um ser humano, ali existe a crença no mundo espiritual. Poucos aspectos da cultura humana são “pan-humanos”, ou seja, encontrados em todas as culturas. A crença num mundo espiritual é uma dessas realidades pan-humanas. Minha própria conclusão, depois de anos estudo, é que é fútil a tentativa do homem pós-moderno ignorar ou negar a realidade da natureza espiritual da humanidade. O interesse atual da cultura

ocidental nas várias formas de espiritualidade é uma prova de que o homem ocidental pós-moderno ainda está em busca de sua alma.

Minha convicção pessoal é que o homem moderno abandonou a fonte da verdade espiritual quando deixou a ancestral fé cristã para buscar iluminação por meio do materialismo científico. Tenho bebido da fonte cristã há muitos anos e a considero origem de grande tranquilidade.

Uma vez que o casamento envolve dois indivíduos que buscam construir intimidade, a percepção e as experiências individuais no âmbito espiritual são coisas a serem compartilhadas. A ideia de que religião é algo “pessoal” sobre o qual não se discute é um conceito tão errado quanto aquele que afirma que as emoções são algo pessoal e, por isso, não devem ser repartidas. Quando nos recusamos categoricamente a discutir nossas percepções espirituais, a despeito de qual seja a razão para isso, eliminamos todo um aspecto de nossa humanidade e, assim, limitamos a intimidade conjugal.

A intimidade espiritual não exige concordância de crença em todos os detalhes. Como em todas as outras áreas de intimidade, tentamos dizer um ao outro o que se está passando em nosso eu interior. Quando conversamos sobre emoções, pensamentos e experiências, dizemos algo que a outra pessoa jamais saberia se não tivéssemos optado por contar. O processo é basicamente o mesmo na construção da intimidade espiritual. Contamos ao outro nossos pensamentos, experiências, sentimentos e interpretações das coisas espirituais. O propósito não é a concordância, mas a compreensão. É obvio que, se possuirmos as mesmas crenças fundamentais, nosso nível de concordância intelectual será alto, mas, ainda assim, nossas experiências, emoções e interpretações das coisas espirituais nem sempre serão idênticas. Você pode, por exemplo, ter passado bastante tempo refletindo sobre o amor de Deus durante esta semana, enquanto eu li diversos textos sobre a ira divina. Estou tentando entender e processar um aspecto da

natureza de Deus, enquanto você está meditando e refletindo sobre outro aspecto. Se nos dispusermos a abrir essa parte de nossa vida um ao outro, há enorme possibilidade de que os dois cresçam, e o resultado é a intimidade espiritual.

Algum tempo atrás, minha esposa entrou no meu escritório bastante animada e disse: “Preciso ler algo para você”. Ela prosseguiu e leu uma porção bastante longa de “A compra de uma alma”, extraída do romance *Os miseráveis*, de Victor Hugo. Ela leu o trecho no qual o bispo de Digne interage com um homem que permanecera preso por dezenove anos e que fora libertado havia pouco tempo. O homem estava surpreso com a ideia de que o bispo o receberia em sua casa para uma refeição, uma vez que não conseguira hospedagem nem comida em vários estabelecimentos daquela vila. “Você nem sabe meu nome”, disse o homem, ao que o bispo respondeu: “Não, na verdade eu sei qual é o seu nome. ‘Seu nome é irmão’”. Ela continuou lendo, na parte em que é narrada a maneira amorosa com que o bispo tratou aquele homem que vivera uma vida tão difícil. Então, ela me revelou seus sentimentos e ideias em relação àquela passagem e lembrou-se da vez em que assistiu a *Os miseráveis,* em Nova York. Vivenciamos um momento de intimidade espiritual enquanto ela falava e eu ouvia.

Intimidade espiritual é compartilhar um com o outro as ideias sobre as realidades espirituais. Tricia leu o salmo 23 ontem de manhã e se sentiu cativada pelos pronomes pessoais. “O SENHOR é o meu pastor; de nada terei falta. Em verdes pastagens me faz repousar e me conduz a águas tranquilas...”. Na noite passada, ela conversou com Art sobre isso, e ele lhe contou sobre sua experiência com um pastor de ovelhas na Austrália antes de se casarem. Eles desfrutaram intimidade espiritual.

A intimidade espiritual é estimulada não apenas pela comunicação verbal, mas também pela experiência compartilhada. Jim e Judy frequentavam regularmente os cultos dominicais pela manhã. “Existe algo no ato de participarmos juntos do culto que faz

que me sinta próxima de Jim. Compartilhamos o mesmo hinário; escuto-o cantando as mesmas palavras que eu. Damos as mãos durante as orações, ouvimos e tomamos nota do sermão do pastor. É comum que, no caminho para casa, contemos ao outro algo de que gostamos no culto daquela manhã".

Orar juntos é outra maneira de desenvolver a intimidade espiritual. Poucas coisas são mais pessoais do que a oração sincera. Duas pessoas unidas em oração honesta descobrirão um profundo senso de unidade espiritual. Raramente somos tão vulneráveis quanto no momento em que oramos juntos. Para aqueles que acham desconfortável fazer orações verbais na presença do cônjuge, sugiro a oração silenciosa. Segurem as mãos, fechem os olhos e orem em silêncio. Quando terminar, diga "amém" em voz alta. Quando a outra pessoa disser "amém", você saberá que ela terminou de orar. Nenhuma palavra é dita em voz alta, mas o coração de um se aproxima do coração do outro. Vocês experimentam um momento de intimidade espiritual.

"Uma só carne": a intimidade física

Garrison Keillor disse que uma das maiores alegrias da vida é comer milho na espiga. Foi ficando cada vez mais eloquente sobre esse assunto e, então, disse: "Na verdade, existem quatro grandes alegrias na vida. A primeira é a alegria de conhecer a Deus. A segunda é a de aprender. A terceira é aquela que você achava que era a primeira. E a quarta é a alegria de comer milho na espiga". Quer seja classificada como a alegria número um quer como a número três, a intimidade sexual está certamente próxima do topo na lista de intimidades normalmente desejadas no casamento.

Pelo fato de homem e mulher serem sexualmente diferentes (e viva a diferença!), costumamos encarar a intimidade sexual de maneira diferente. A ênfase do marido normalmente se dá no aspecto físico da intimidade sexual. Ver, tocar, sentir, passar pela experiência sensorial das preliminares e o clímax são o foco de sua

atenção. É fisicamente excitante, estimulante e gratificante, e muitos diriam que se trata do maior prazer físico da vida. A esposa, em contrapartida, aborda a intimidade sexual com ênfase no aspecto emocional. Sentir-se amada, cuidada, admirada, apreciada e tratada com ternura lhe provoca grande satisfação. Se o encontro sexual for precedido por palavras de afirmação e atos de amor, se, em resumo, ela se sentir verdadeiramente amada, então a experiência sexual será uma extensão de seu prazer emocional. Ela desfrutará o orgasmo físico, mas isso não é o mais importante. Seu prazer vem muito mais da proximidade emocional que sente por seu marido durante a experiência sexual.

A intimidade sexual exige a compreensão dessas diferenças, bem como de atitudes que as levem em consideração. O marido deve aprender a se concentrar na necessidade emocional que a esposa tem de amor, e ela deve entender o aspecto físico da sexualidade dele. Se os cônjuges se concentrarem em fazer da experiência sexual um ato de amor um pelo outro e separar tempo para aprender como proporcionar prazer um ao outro, encontrarão intimidade sexual. Mas, se simplesmente fizerem "aquilo que é natural", depararão com a frustração na área sexual.

Também existem diferenças na questão do estímulo sexual. O homem é estimulado pela visão. O simples ato de ver a esposa se despir nas sombras da meia-luz do quarto pode fazer que o marido tenha uma ereção. (Sinto muito, homens. Elas podem nos ver sem roupa e continuar impassíveis. Ou seja, é possível que a ideia nem passe pela cabeça dela.) A mulher é mais estimulada sexualmente pelo toque suave, por palavras de afirmação e atitudes de atenção. É por isso que muitas esposas já me disseram: "O sexo não começa no quarto. Ele começa na cozinha. Não começa à noite, mas pela manhã". A maneira com que ela é tratada e o que lhe é dito durante todo o dia têm efeito profundo sobre seu estímulo sexual.

Assim, deveria ficar bem claro que não é possível separar a intimidade sexual da emocional, da intelectual, da social e da

espiritual. Analisamos cada um desses aspectos em separado por propósitos didáticos, mas, no contexto das relações humanas, eles jamais podem ser colocados em compartimentos isolados. Não podemos alcançar a intimidade sexual sem intimidade nas outras áreas da vida. Podemos ter sexo, mas não intimidade sexual — a sensação de proximidade, de ser um, de encontrar satisfação mútua.

A Bíblia diz que, quando marido e esposa realizam o ato sexual, eles se tornam “uma só carne”. A ideia não é que cada um perde sua identidade, mas que, no ato sexual, a vida dos dois é reunida de maneira mutuamente satisfatória. Não se trata apenas de uma forma de unir dois corpos criados de modo singular um para o outro, mas também de construir um elo intelectual, emocional, social e espiritual. É a expressão física da união interior de duas vidas. Nos antigos textos hebraicos e nos escritos gregos do século I, pertencentes à igreja primitiva, o ato sexual era sempre reservado para o casamento. Não se tratava de uma condenação arbitrária ao sexo fora do casamento; era simplesmente um esforço de ser fiel à natureza do ato sexual. Uma ligação tão profunda seria imprópria fora de um compromisso para a vida inteira entre marido e mulher.

Numa família saudável, o relacionamento entre marido e esposa é, sem dúvida, o mais significativo. Nesse relacionamento, nada é mais importante do que a intimidade conjugal. A intimidade sexual é a expressão mais física dessa intimidade. O sucesso da intimidade sexual é profundamente afetado pela intimidade intelectual, emocional, social e espiritual.

Intimidade conjugal e segurança familiar

Estresse, períodos de separação, doença, trabalho, filhos e outros cuidados normais da vida afetam o tempo e a energia investidos na intimidade conjugal, mas, numa família amorosa, o marido e a esposa estão comprometidos em manter viva a intimidade. Tal relacionamento íntimo não só proporciona satisfação profunda ao

casal, como também serve de modelo para os filhos. É esse modelo que infelizmente está em falta em muitas famílias contemporâneas.

E quanto ao antropólogo que morou conosco? O que John viu de intimidade conjugal em nosso relacionamento? Bem, é claro que não convidamos John a ficar conosco no quarto, mas houve alguns momentos em que ele nos viu trocando beijos no sofá. Em suas próprias palavras:

> Karolyn era mais expansiva; ela adora abraçar. Eu o considerei mais reservado, mas estava claro que vocês amavam um ao outro com ternura. Havia segurança verdadeira. Lembro-me de o ter visto estender a mão e colocar os braços ao redor dela, tocando o braço de Karolyn, sendo bastante afetuoso em suas atitudes. Gostei muito de ouvir como vocês começaram a namorar e como Karolyn resistiu no início. Ela foi honesta em relação àquele momento de sua vida; ela realmente superou a primeira impressão e passou a amá-lo apaixonadamente e de todo o coração, e você fez o mesmo por ela. Sempre percebi haver muito respeito entre vocês — era óbvio que você a respeitava profundamente e a ouvia, que a deixava falar e não a interrompia, e você também fez o mesmo por mim. Também os considerei muito transparentes. Foram bastante honestos ao dizer que enfrentaram momentos difíceis em seus primeiros anos. Achei isso profundamente animador.

De vez em quando, John se oferecia para cuidar das crianças para que eu e Karolyn pudéssemos comparecer a compromissos sociais. (Tentamos não tirar vantagem da presença de John, transformando-o em uma babá conveniente; sabíamos que esse não era o propósito principal de sua presença em nosso lar.) Em outros momentos, levávamos as crianças conosco para passear num parque nas redondezas, e, enquanto mantinha os olhos nas crianças, Karolyn e eu discutíamos pensamentos, sentimentos e experiências do dia. Fazia parte de nossa rotina colocar as crianças na cama às 20h30. Isso nos dava um “tempo de casal”.

Fazíamos grande esforço para estar juntos no jantar. Era nosso momento de contar um ao outro o que havia acontecido durante o dia. John era parte integrante da conversa. Depois da partida de John e de os filhos terem chegado à adolescência, demos continuidade a essa tradição, embora nosso jantar tenha passado a

acontecer em qualquer horário entre quatro horas da tarde e nove horas da noite, em razão de treinos de basquete e outras atividades extracurriculares. Para nós, era um compromisso; era família, no melhor sentido da palavra, reunindo-se nos âmbitos intelectual, emocional e social. Agora que os filhos estão crescidos, quando nos fazem visitas ocasionais, a mesa de jantar é o foco de nosso “tempo de união”. Às vezes, ficamos sentados por horas, compartilhando o que aconteceu enquanto estivemos distantes.

A intimidade entre marido e esposa transborda para os demais relacionamentos na família. Se a intimidade estiver ausente do relacionamento conjugal, ela provavelmente será distorcida no relacionamento entre pais e filhos e na relação entre os irmãos. Em família saudáveis, os cônjuges fazem do casamento a principal prioridade, entendendo que a intimidade entre marido e mulher não apenas serve às próprias necessidades, mas também fornece a mais elevada segurança emocional para os filhos. Estou plenamente convencido de que minha maior contribuição aos filhos desta geração reside em ajudar mães e pais a construírem casamentos repletos de intimidade.

Sempre contamos a nossos filhos nossa luta pessoal para construir a intimidade conjugal. Estou convencido de que Derek, nosso filho, havia entendido essa luta e o doce fruto da intimidade quando me presenteou com o poema que se segue.

> À *noite, um trem passa*
> *Pelo vale que ficava abaixo de nossa casa.*
> *Um longo apito se ouve,*
> *Reunindo todas as noites silenciosas em seu chamar.*
>
> *Meus pais dormem profundamente,*
> *E eu ouço pela janela.*
> *Eles também reúnem tantas noites longas —*
> *Noites anteriores ao meu nascimento*
> *Noites no deserto do Texas*
> *Tentando extrair alguma coisa do outro.*
> *Noites em que se esperava*

Que o outro viesse para a cama
Depois de um dia de conversas não faladas,
Noites de se questionar
Se aquilo deveria realmente acontecer.

E depois de todas essas noites do passado
A palavra lar finalmente formou-se
Por si só.
O desjejum chega com entusiasmo
Para as crianças, a louça é lavada
E secada sem reclamação;
E nós, filhos, nos admiramos
Com aquilo que parece ser um sacrifício diário
Mas vem até nós
Como um trem que passa
Por um longo vale, sem ser ouvido,
E agora toca seu apito interno
De sabedoria.

3

PAIS QUE ORIENTAM

5

Conversar, fazer, amar

Numa família saudável, os pais assumem a responsabilidade de orientar os filhos — ensinar, treinar e, sim, disciplinar. No mundo grego antigo, duas palavras descreviam a função dos pais: *ensinar* e *treinar*. A palavra grega para ensino, *nouthesia*, significa literalmente "colocar na mente". Na forma grega de pensar, isso era feito por meio de admoestação verbal, ou seja, ensinar por meio de palavras. A palavra para treino é *paideia.* Às vezes, é traduzida por "nutrir" e, em outros momentos, "punir". Para os gregos, treinar sempre envolvia ação. Havia um aspecto tanto positivo quanto negativo. O aspecto de nutrição podia envolver abraçar e beijar uma criança, enquanto o aspecto da punição talvez implicasse o afastamento físico de um perigo, mas a ênfase em ambos se dava no sentido de agir.

Saber quando aplicar esses vários sentidos do que vem a ser educação nem sempre é fácil — como qualquer pai pode atestar. Alguns pais prometeram que sempre explicarão tudo para seus filhos, sem jamais dizer coisas como: "Porque eu estou mandando". O tema principal de seu estilo de criação de filhos é: "Vamos conversar sobre o assunto". Para alguns, "conversar" significa um monólogo no qual fazem uma palestra às crianças, enquanto outros enfatizam a importância do diálogo, garantindo que ouvirão os pensamentos da criança e também expressarão as próprias ideias. Para ambos, porém, a ênfase se dá no ensinamento por meio da palavra. Seu forte é a argumentação; eles querem responder às perguntas do tipo "por quê?" das crianças. Trabalham de acordo com a filosofia que acredita que, se a criança entender *por que*, existe uma possibilidade muito maior de ela dar uma resposta

positiva à regra ou ao pedido dos pais. Alguns desses pais que priorizam as palavras em detrimento das ações estão reagindo aos padrões de disciplina fisicamente abusivos que receberam dos próprios pais. Prometeram a si mesmos que nunca tratariam seus filhos da maneira que foram tratados.

O lado negativo da abordagem “apenas palavras” na criação de filhos é que, quando os filhos não reagem a palavras calmas e a argumentação, normalmente os pais acabam gritando e ameaçando verbalmente os filhos para colocá-los na linha. Os pequenos Ella e Evan aprendem o mesmo padrão de reação, e a casa se torna um campo de batalha de palavras. Ganha o controle aquele que gritar mais alto e por mais tempo.

Outro grupo de pais enfatiza a ação em detrimento das palavras. Seu mote é “Aja primeiro, converse depois”. Para muitos deles, o depois nunca chega. Quando o filho se comporta mal, eles imediatamente o puxam pelo colarinho, dão-lhe alguns trancos fortes, colocam-no de volta no carrinho de compras e esperam que ele não chore. O lema desses pais é “As ações falam mais alto que as palavras”. A criança precisa ser colocada no devido lugar. Se você não a disciplinar com vigor, sairá do controle. Esses são os pais que acabam abusando fisicamente dos filhos. Pelo fato de o filho não responder positivamente às primeiras atitudes, usam ações mais severas e acabam fazendo coisas que jamais sonharam que fariam.

Numa família saudável, os pais equilibram palavras e ações. Reservam momentos para explicar as regras e as consequências de quebrá-las. Também colocam em prática ações amorosas ao administrar as consequências. Quando esse equilíbrio for obtido, os pais provavelmente não chegarão ao extremo de gritar, berrar e ameaçar, por um lado, nem de praticar o abuso físico, por outro. É bem mais provável que alcancem o objetivo de ajudar os filhos a se transformar em adultos emocionalmente sadios.

Amar vem em primeiro lugar

Neste momento, você pode estar perguntando: “É realmente possível que um pai e uma mãe com abordagens muito diferentes quanto à criação de filhos cheguem a um acordo?”. A resposta é um sim irrestrito. Em nossa família, descobrimos que minha tendência é ser o pai quieto, calmo, do tipo “vamos conversar sobre o assunto”, enquanto Karolyn tende a ser mais impulsiva, a pessoa do tipo “a hora de agir é agora”. Levou um tempo para que percebêssemos o que estava acontecendo, analisássemos nossos padrões e admitíssemos um ao outro nossas tendências básicas. Depois de fazer isso e de nos concentrarmos na pergunta: “O que é melhor para nossos filhos?”, descobrimos que poderíamos trabalhar juntos como equipe e que, de fato, deveríamos agir assim. Nossas tendências básicas não mudaram, mas aprendemos a equilibrá-las. Aprendi a agir de maneira responsável e a mesclar palavras com ações. Karolyn aprendeu a pensar antes de agir. Nos capítulos seguintes, falarei sobre algumas das ideias que nos ajudaram nesse processo. Antes de qualquer coisa, porém, vamos analisar o primeiro e mais importante elemento de que os pais precisam para orientar seus filhos.

Nenhum padrão de educação será eficiente se a criança não se sentir amada pelos pais. Em contrapartida, se a criança se sentir amada, até mesmo as tentativas ruins de ensinar e treinar poderão produzir um adulto saudável.

Li certa vez sobre um homem extraordinário: esposa, dois filhos, uma casa confortável, boa profissão. Tudo ia bem até que, certa noite, um dos filhos ficou doente. Crendo que a doença não era nada sério, os pais deram-lhe uma aspirina e foram para a cama. A criança morreu durante a noite, de apendicite aguda. A dor e a culpa resultantes dessa experiência levaram o homem ao alcoolismo. Com o tempo, sua esposa, frustrada, o deixou. Agora, era um pai solteiro com um filho, Ernie, e problemas com o álcool.

Com o passar do tempo, o alcoolismo levou à perda do emprego e, por fim, à perda da casa, dos bens e do respeito por si mesmo. Morreu sozinho num quarto de hotel. Mas o filho se tornou um adulto bem ajustado, trabalhador e generoso. Conhecendo as circunstâncias de sua criação, alguém lhe perguntou:

— Sei que você e seu pai viveram sozinhos por muitos anos. Sei alguma coisa do problema que ele tinha com o álcool. O que ele fez para que você se tornasse uma pessoa tão amorosa, bondosa e gentil?

Depois de refletir, o jovem disse:

— Pelo que me lembro, do tempo em que era criança até os dezoito anos de idade, toda noite meu pai vinha ao meu quarto, me beijava na face e dizia “eu te amo, filho”. — O amor realmente cobre uma multidão de pecados.

Ao que parece, o amor que Ernie sentiu nas palavras de afirmação e no toque físico de seu pai encheram seu tanque de amor e lhe deram a capacidade de desenvolver uma visão positiva da vida, apesar dos demais fracassos do pai. Infelizmente, palavras de afirmação e um beijo não farão que toda criança se sinta amada. O livro de minha autoria *As cinco linguagens do amor das crianças* enfatiza a importância de descobrir a principal linguagem do amor de seu filho e de falá-la regularmente. Estou convencido de que existem cinco linguagens do amor e que toda criança entende uma dessas linguagens de forma mais clara do que as outras. Permita-me fazer uma breve revisão das cinco linguagens.

Primeira linguagem do amor: palavras de afirmação

O pai de Ernie falava duas das cinco linguagens básicas do amor: palavras de afirmação e toque físico. Vamos examinar a primeira delas. Dizer a uma criança palavras positivas sobre ela e elogiá-la são aspectos de uma das linguagens básicas do amor. Todas as palavras a seguir são de afirmação: “Bom trabalho!” “Obrigado por me ajudar.” “Gostei da maneira que você fez isso; percebo que se

esforçou bastante." "Gosto disso." "Bela jogada." "Obrigado pela ajuda que me deu hoje à tarde." "Você parece bem forte." "Você é tão bonita." "Amo você." Essas expressões de afirmação são importantes na comunicação do amor a todas as crianças, mas, para aquela cuja linguagem do amor principal são palavras de afirmação, consistem na fonte de sua vitalidade emocional.

Segunda linguagem do amor: tempo de qualidade

O tempo de qualidade implica dar à criança atenção total. Para a criança cuja principal linguagem do amor é tempo de qualidade, nada será suficiente, a não ser dar-lhe longos períodos de atenção. Esse tempo pode ser gasto lendo livros, jogando bola, andando de bicicleta, caminhando ou simplesmente conversando enquanto vão ao restaurante. Esses são os momentos que fazem que a criança se sinta amada. As palavras "amo você", separadas de um tempo de qualidade passado com ela, terão o efeito de conversa fiada. As palavras do pai ou da mãe podem ser sinceras, mas a criança não se sentirá amada.

Terceira linguagem do amor: toque físico

Há muito conhecemos o poder do toque físico como ferramenta de comunicação de amor. Pesquisas mostram que bebês que são tocados de maneira amorosa com regularidade crescem com mais saúde emocional do que os que são deixados de lado. O toque é fundamental para qualquer criança, mas é ao receber toque afetuoso que algumas crianças se sentem mais amadas. A maneira de dar esse toque certamente terá de ser modificada à medida que a criança fica mais velha. Abraçar um adolescente na presença de seus amigos pode provocar sentimentos de vergonha, em vez de despertar amor. Mas, se a principal linguagem do amor do adolescente for toque físico, ele clamará por toque quando seus amigos não estiverem por perto.

Quarta linguagem do amor: presentes
Dar e receber presentes é uma expressão universal de amor. Um presente diz “papai/mamãe estava pensando em mim”. Quando você volta de uma viagem e traz um presente para a criança, ele comunica que você pensou nela enquanto esteve fora. Isso não quer dizer que você tem de dar tudo o que a criança pedir para que ela se sinta amada. Quer dizer, sim, que a criança precisará receber um número significativo de presentes para que se possa sentir amada. Os presentes não precisam ser caros. Na verdade, “o que vale é a intenção”.

Quinta linguagem do amor: atos de serviço
Fazer para a criança coisas que você sabe que ela gosta é outra das linguagens básicas do amor. Preparar refeições, lavar roupas, fornecer transporte, ajudar com a lição de casa e comparecer a um evento esportivo do qual ela participa são expressões de amor. Para a criança cuja principal linguagem do amor são atos de serviços, tais atos se tornam essenciais para seu bem-estar emocional. Consertar a bicicleta significa muito mais do que buscar a criança de carro; é aplicar o óleo do amor.

Gosto do conceito de “tanque de amor” do psiquiatra e escritor Ross Campbell. Ele acredita que dentro de cada criança existe um tanque emocional de amor. Quando se sente genuinamente amada pelos pais, a criança se desenvolve normalmente e está aberta à instrução e ao treinamento. Quando o tanque de amor da criança se encontra vazio e ela não se sente amada pelos pais, provavelmente se rebelará diante dos esforços paternos de orientá-la e discipliná-la.

Todas essas são maneiras válidas de expressar amor a uma criança, mas elas não têm igual valor para toda criança. Tomando como base as cinco linguagens do amor, toda criança possui uma linguagem do amor primária e outra secundária. Essas duas são mais importantes do que as outras três. Se os pais falarem

regularmente as linguagens do amor primária e secundária do filho, ele se sentirá amado. Se os pais não as falarem de maneira regular, a criança pode não se sentir amada, embora os pais estejam expressando amor em alguma das outras três linguagens. Não é suficiente que os pais amem a criança. A pergunta é: a criança se sente amada? Todo conselheiro já se deparou com filhos, pequenos e adultos, que dizem: “Meus pais não me amam. Amam meu irmão, mas não a mim”. Em praticamente todos os casos, os pais amam a criança profundamente; o problema é que não falam a principal linguagem do amor da criança. Em decorrência disso, ela cresce com o tanque de amor vazio.

Como descobrir a linguagem de amor de seus filhos

Como você pode descobrir a linguagem do amor primária de seu filho? Permita-me sugerir três maneiras. Primeiramente, observe a forma de eles expressarem amor a você. Se seu filho lhe diz constantemente que você é uma ótima mãe, que cozinha muito bem e assim por diante, é bem provável que sua linguagem do amor sejam palavras de afirmação. Se sua filha está sempre lhe trazendo presentes que ela mesma criou e embrulhou em papel de presente, ou se lhe traz presentes que encontrou no jardim de casa, então sua linguagem do amor provavelmente é receber presentes. Se a criança deseja abraçar e tocar com frequência, suspeite que a linguagem do amor primária dela seja o toque físico. Se ela sempre quer ajudá-la com o trabalho de casa, então é possível que sua linguagem do amor sejam atos de serviço. Se ela deseja brincar, ler livros e fazer coisas com você ao lado dela a todo tempo, é provável que sua linguagem do amor seja tempo de qualidade. Seus filhos estão lhe dando o que eles mesmos gostam de receber.

A linguagem do amor do meu filho é o toque físico. Descobri isso quando ele tinha cerca de quatro anos de idade. Quando eu chegava em casa, ele vinha correndo até mim, pulava no meu colo e desarrumava meu cabelo. Ele me tocava porque queria ser tocado.

Hoje, ele é um jovem adulto e, de vez em quando, vem a minha casa para passar um fim de semana. Se ele estiver deitado no chão assistindo à televisão quando passo pela sala e precisar de amor, ele me derruba. O toque físico ainda lhe fala bem alto.

Por outro lado, a linguagem do amor de nossa menina é tempo de qualidade. Isso me levou a passar muitas tardes caminhando com minha filha quando ela estava no ensino médio, conversando sobre livros, rapazes e temas menos importantes. Hoje, ela é uma jovem médica, mas quando nos visita, diz: “Quer dar uma caminhada, papai?”. Tempo de qualidade ainda lhe comunica amor.

Meu filho jamais sairia para caminhar comigo. Ele diz: “Caminhar é bobagem! Você não vai a lugar nenhum. Se for para ir a algum lugar, ande de carro”. O que faz que um filho se sinta amado não necessariamente fará que o outro também se sinta da mesma maneira. O segredo é descobrir qual é a linguagem do amor primária de cada filho e falar essa linguagem com regularidade. Assim que estiver falando as linguagens do amor primária e secundária de seus filhos, você poderá espalhar as outras três pelo caminho. Eles lhe concederão pontos extras, mas não ouse negligenciar as linguagens do amor primária e secundária.[1] Depois de perceber o que seus filhos fazem para você, observe o que eles mais pedem. Esses pedidos são um reflexo da principal linguagem do amor deles. Se toda vez que você sai para viajar seu filho lhe diz: “Não se esqueça de me trazer alguma coisa”, ele está dando um indicação clara de sua principal linguagem do amor. Se ele costuma perguntar: “Mamãe, como me saí?”, ele está dizendo que palavras de afirmação são sua linguagem do amor primária. Caso peça constantemente que você caminhe, brinque ou faça coisas com ele, está revelando que sua linguagem do amor primária é tempo de qualidade. Ouça cuidadosamente os pedidos de seus filhos até que consiga observar o surgimento de um padrão. Assim que perceber uma das cinco linguagens do amor se destacando na lista de pedidos que faz, presuma que essa é a linguagem do amor da

criança e comece a se concentrar naquilo como sendo a linguagem do amor primária ou secundária.

Uma terceira pista é ouvir as reclamações mais comuns dos filhos. Se eles o criticam porque você não brinca com eles, que não lhes traz presentes ou que não elogiou aquela nota A no boletim, cada uma dessas frases é uma indicação de sua linguagem do amor primária. Os filhos fazem mais críticas relacionadas à área da vida que se encontra ligada a sua linguagem do amor.

Enquanto não estiver certo de quais são as linguagens primária e secundária de seu filho, concentre-se numa linguagem diferente a cada mês e veja como ele reage durante aquele período. Quando estiver falando a linguagem do amor primária da criança, ela tenderá a ser mais receptiva ao ensino e ao treinamento. Ela se mostrará disposta a ter um espírito mais positivo em relação à vida em geral e se sentirá mais inclinada a promover a harmonia familiar. Quando seu tanque de amor estiver vazio, a criança se comportará da pior maneira.

6

O DESAFIO DO ENSINO CRIATIVO

QUAL PAI E MÃE não foram levados ao desespero diante da aparentemente infindável corrente de perguntas *o que* e *por que* feitas pela criança cheia de curiosidade? As crianças são naturalmente curiosas. O ponto triste é que alguns pais mataram esse espírito inquiridor dando respostas como “agora não” e “porque é assim”.

O desafio do pai ou da mãe que ensina é aprender a cooperar com o desejo natural da criança de conhecer, bem como fazê-lo de tal maneira que mantenha a mente da criança aberta a toda uma vida de aprendizado. É por isso que uso o termo “ensino criativo”. É o desafio de criar uma atmosfera na qual o desejo da criança de aprender e o desejo dos pais de ensinar fluam num ritmo normal, tornando a experiência agradável a ambos. A alegria de aprender é um poço de prazer interminável para a criança que é ensinada de maneira criativa. É esse poço de alegria que pais criativos procuram alcançar.

Como pais, devemos aceitar a realidade de que o ato de ensinar nossos filhos consumirá uma porção de nossa vida. Numa situação ideal, esse ensinamento se dará num ritmo constante e diário. Uma das grandes barreiras do mundo contemporâneo ao ensino feito pelos pais é a limitação de tempo. A maioria das mães trabalha fora de casa, os deslocamentos são demorados e a família enfrenta uma miríade de outras pressões de tempo. Toda essa pressão dificulta o ensino criativo.

Está além do escopo deste livro fornecer respostas específicas ao problema da falta de tempo. Mas estou plenamente convicto de que devemos optar por criar momentos em que possamos ensinar

nossos filhos. Em nossa sociedade, temos apenas dezoito anos para levar os filhos da total dependência à independência relativa; dezoito anos para instilar neles as habilidades de aprendizagem que, cremos, lhes serão úteis ao longo de toda a vida, para compartilhar nosso conhecimento e valores de tal maneira que possam genuinamente avaliar e escolher seus próprios interesses e valores. Nossa tarefa é imensa e merece os melhores esforços para encontrar tempo suficiente para fazer um bom trabalho. Vamos examinar quatro áreas básicas do ensino criativo.

"Isto é importante"

Talvez a primeira ideia que venha a sua mente quando pensa em ensino seja a instrução. Instruir é usar palavras para comunicar à criança algo que o pai ou a mãe acredita ser importante. Envolve transmitir coisas como a história e as tradições da família, comportamento social adequado, fatos e teorias intelectuais, valores morais e espirituais e *insights* práticos sobre todos os aspectos da vida, os quais acreditamos que tornarão a vida da criança mais produtiva e significativa. O pai transmite à filha que, em nossa cultura, dirigimos do lado direito da rua, usamos cinto de segurança e andamos dentro do limite de velocidade. Ao fazer isso, garante o pai, ela terá mais possibilidade de chegar à vida adulta. Os pais fornecem informações sobre sexualidade e saúde, sobre amizades e limites, sobre animais e plantas, sobre atitudes e comportamentos. É o que os antropólogos chamam de processo de aculturação. É ensinar a criança a viver como parte da cultura em que se encontra. Envolve ensinar certas habilidades sociais, certos conjuntos de informação sobre os quais ela pode construir uma vida bem-sucedida.

Em nossa sociedade, esse processo não é reservado apenas aos pais. A escola, a igreja e outras organizações sociais aceitam parte da responsabilidade de ajudar a criança a se desenvolver e descobrir seu lugar na sociedade. Contudo, em nossa sociedade

altamente organizada e profundamente tecnológica, os pais continuam a manter a responsabilidade fundamental de capacitar os filhos a crescer e sobreviver no mundo moderno.

Quando alguns de nós pensam em instrução, visualizam um professor em pé diante de uma classe fazendo palestras sobre como multiplicar, dividir ou trabalhar com frações. Mas o bom ensino nunca se limita ao monólogo. Certamente envolve instrução formal, mas também inclui conversa informal, ou seja, diálogo. Não estamos simplesmente derramando informações sobre a cabeça de nossos filhos; estamos nos relacionando com pessoas que têm sentimentos, pensamentos e escolhas a fazer. Assim, a maneira mais eficiente de ensinar envolve o diálogo entre pai e filho. Às vezes, o pai ou a mãe toma a iniciativa: “Quero lhe dizer algo que minha mãe me disse”. Em outras ocasiões, a criança assume a liderança: “Por que os ursos dormem no inverno?”. Ambas são abordagens válidas de ensino. Nosso desafio é conduzir as duas de maneira criativa. Por exemplo, se o lema da família puder ser colocado num cartão de 7cm x 12cm e entregue à criança, junto com uma conversa sobre a informação, haverá uma possibilidade muito maior de que ela aprenda o valor da declaração de sua avó. Na verdade, ela pode até mesmo colocar o cartão no espelho e lê-lo até que seja memorizado. Por fim, será bem provável que ela aplique a sabedoria da vovó à própria vida.

Parte de tudo na vida

Quando encontrar tempo, no fluir normal da vida, para prover ensino criativo? É difícil encontrar uma metodologia melhor que o antigo modelo hebraico que instruía os pais a ensinar os filhos enquanto estivessem sentados em casa, seguindo pela estrada, quando se deitassem e quando levantassem pela manhã.[1]Em outras palavras, o ensino criativo não está limitado a um “período de ensino” durante o dia; faz parte de tudo na vida. Deve ser feito a qualquer momento em que estivermos acordados e juntos.

Por termos estudado a vida familiar judaica e por sermos profundamente influenciados pela solidariedade da antiga família judaica, eu e Karolyn levamos a sério esse modelo de ensino paternal. Seria possível a nós, em nossa cultura contemporânea, ensinar nossos filhos enquanto estivéssemos sentados em casa, seguindo pelo caminho, à noite, antes de dormir, e pela manhã? Descobrimos que esses quatro paradigmas de ensino se encaixam muito bem no mundo moderno, embora exijam esforço constante.

Quando se levantar. Embora a preparação do café da manhã para a família fosse um enorme ato de serviço da parte de Karolyn, esse não era o melhor momento para ensinar as crianças (exceto por seu exemplo de serviço amoroso). Assim, assumi a responsabilidade do ensino paterno pela manhã. Nosso tempo era breve; ocorria em torno da mesa, normalmente ao final da refeição. Lia uma passagem bíblica pequena, discutia a ideia, dava às crianças a oportunidade de fazer perguntas ou comentários. Então, fazíamos uma oração rápida.

Esse período de ensino raramente levava mais do que cinco minutos. Não posso dizer que esse era o melhor momento de ensino do dia, mas se tratava de um tempo em que todos nos conectávamos por um instante uns com os outros e compartilhávamos uma ideia proveitosa. Isso nos permitia começar o dia que passaríamos separados com a consciência de que estivéramos juntos em família. Se a sensação de família for experimentada pela manhã, ela servirá de lembrete durante todo o dia de que sempre existe uma família à qual retornar. Ainda que todo o conteúdo fosse esquecido, a ideia de "família unida" era suficiente para fazer que esse momento de ensino valesse a pena.

Sentado em casa. Por acaso a família moderna fica "sentada em casa"? Sim, nós nos sentamos e assistimos à televisão ou olhamos para a tela do computador, mas raramente pais e filhos se sentam juntos com o propósito de ensinar e aprender. Nós nos sentamos, mas não conversamos. Não quero dizer com isso que a televisão e

o computador não sejam veículos de instrução. Eles instruem, e frequentemente o fazem de maneira criativa, mas, a não ser que o conteúdo seja cuidadosamente selecionado, podem não fornecer a instrução que os pais consideram sábia. A menos que sejam usadas pelos pais como um meio criativo de instrução, essas ferramentas modernas podem se tornar inimigas, em vez de amigas do ensino.

Nossa família realmente se sentava em casa e conversava; pais e filhos trocavam ideias, sentimentos e experiências. Nosso principal momento de sentar em casa era a refeição da noite. Não era incomum passarmos uma hora após o jantar conversando dessa maneira. Conforme as crianças ficaram mais velhas, essas discussões duravam mais tempo. Quando vinham para casa durante a época da universidade, esses momentos de conversa informal ficaram famosos por se estenderem ao longo de até três horas. Os amigos que acompanhavam nossos filhos nessas visitas de fim de semana ficavam surpresos com o fato de que uma família conseguia sentar e conversar por três horas. Muitos deles cresceram em famílias em que esse tipo de coisa nunca acontecia.

Quando era um jovem pai, logo fiquei impressionado pela declaração do dr. Graham Blaine, psiquiatra chefe da Universidade de Harvard, que disse que o problema mais sério em relação à TV não é sua programação ruim, mas o fato de ela destruir o diálogo da família durante a refeição noturna. As pessoas fazem a refeição muito rapidamente quando estão ansiosas para assistir a seu programa favorito. Tudo o que aconteceu durante o dia — as pequenas coisas e os grandes assuntos — nunca é discutido. Eu e Karolyn nos comprometemos a manter a tradição de fazer a refeição noturna juntos e optamos por usar isso como um momento de instrução.

Não era reconhecido pelas crianças como um período de instrução. Consistia num tempo de conversa, hora de ser família, um momento para ouvir sobre acontecimentos, sentimentos e frustrações da vivência de todos. Era um momento usado para

desenvolver a percepção de família e de estabelecer a realidade de que a família está sempre interessada nos eventos do dia, nas ideias que passaram pela mente e nas decisões para o futuro. Confesso que, quando nossos filhos eram adolescentes, foi preciso o esforço de um maratonista para manter essa tradição. O jantar precisou ser alterado para algum horário entre quatro horas da tarde e nove horas da noite, dependendo de jogos de basquete, ensaios de teatro e aulas de piano. Mas considerávamos que o esforço valia a pena, e nossos filhos, hoje crescidos, lembram que aquele era o momento em que parávamos para conversar.

Andando pelo caminho. Quando Moisés sugeriu esse paradigma para os pais hebreus de sua época, a principal forma de deslocamento era a caminhada. A humanidade sempre esteve “em trânsito”. O homem viaja, quer seu meio de subsistência seja a caça, a pesca e o extrativismo, quer esteja indo para Nova York a negócios. A única mudança foi a maneira de se deslocar. A família se move dentro do automóvel, de casa para a escola, para a igreja, para o *shopping center* ou para o jogo de futebol. Esses momentos são excelentes para diálogo entre pais e filhos. Não se trata de instrução formal, mas é uma instrução poderosa. É nesses trajetos que os filhos costumam fazer perguntas sobre problemas que estão enfrentando.

Às vezes, pedem informações, mas é comum fazerem as perguntas do tipo “por quê?”. Isso dá aos pais uma excelente oportunidade para discutir seus valores com a criança. Pais que não encontraram valores satisfatórios para a própria vida costumam se frustrar com os “por quês” de seus filhos e acabam evitando essas perguntas sempre que possível. Em contrapartida, pais que possuem valores firmes e acreditam sinceramente neles apresentam a tendência de ser dogmáticos e dominadores na tentativa de inculcar seus valores nos filhos. Contudo, a melhor maneira de transmitir valores para a geração seguinte não é por meio do dogmatismo, mas pelo exemplo e pelo diálogo. Deixe seus

filhos observarem sua vida; assim eles verão o que é importante para você. Deixe que façam perguntas e dê-lhes respostas honestas, e eles terão a melhor oportunidade de internalizar seus valores. Por fim, a criança em crescimento pode rejeitar ou aceitar os valores dos pais, mas o processo saudável é o diálogo. Tal diálogo costuma acontecer no cenário informal da vida, enquanto estamos a caminho de fazer outras coisas.

Quando se deitar. Em todas as culturas, homens, mulheres e crianças dormem. Em muitas civilizações, o período que antecede o sono é visto com um momento excelente para a instrução promovida pelos pais. Em minhas jornadas antropológicas, observei os índios tzeltal, no sul do México, e índios caribenhos da ilha de Dominica. Vi mães segurando os filhos nos braços ao lado de uma fogueira cantando canções de ninar — um exemplo excelente de ensino criativo. Vi pais reunindo filhos pequenos em torno de uma fogueira e contando histórias do Caribe e da cultura tzeltal, o que fazia as jovens mentes dormir com sentimento de segurança e sonhar com anos distantes. O mundo contemporâneo, totalmente afastado dessas fogueiras tribais, oferece as mesmas oportunidades de instrução.

Pelo fato de querer postergar a hora de ir para a cama, as crianças normalmente estão ansiosas por alguma forma de instrução. Músicas, orações e histórias fornecem avenidas de instrução para o período que antecede a hora de dormir. Em nossa casa, John observava o seguinte ritual na hora de ir para a cama: Karolyn ou eu sentávamos com os filhos no sofá, televisão desligada (lareira acesa no inverno) e líamos um trecho de algum livro de histórias que havíamos colecionado com o passar dos anos. Depois da história, sempre havia perguntas, quer estivessem relacionadas à história quer outras que surgiam de relance na mente infantil como um relâmpago no céu e que mal podiam esperar para ser respondidas. Havia uma hora definida de ir para a cama, mas

nos dispúnhamos a estender esse horário caso o momento se mostrasse propício ao ensino.

A seguir, a última visita ao banheiro e o último copo de água antes de entrar embaixo das cobertas. Uma vez na cama, era o momento das orações. A hora de deitar era escalonada. Derek, o mais novo, ia para a cama primeiro, enquanto Shelley, a mais velha, se deitava de dez a quinze minutos depois. Isso proporcionava tempo para fazer orações pessoais com cada criança. Elas oravam por Zaqueu, o cachorro, pelas professoras da escola e por tudo o mais que viesse a sua mente criativa. Shelley sempre orava pelo dr. Al Hood, médico missionário na Tailândia. Hoje, ela é médica e reconhece que seu interesse e suas orações pelo dr. Hood moldaram seu próprio desejo de exercer essa profissão. Sim, os rituais da hora de dormir são importantes.

Sempre que pais e filhos estiverem juntos, é um bom momento para instrução. O ensino criativo envolve o uso de momentos informais, quando pais e filhos estão juntos, para discutir verbalmente ideias, sentimentos, desejos, lembranças ou qualquer outra coisa que os pais considerem importante ou pela qual a criança expresse interesse. É o momento em que os pais procuram orientar os filhos pela magia do diálogo.

Encorajamento criativo

A segunda área do ensino criativo é o encorajamento criativo. A palavra *encorajar* significa “inspirar coragem”. Coragem é aquele estado mental que dá à criança a habilidade de explorar possibilidades, de correr riscos, de realizar aquilo que os outros podem considerar impossível. A maneira de os pais ensinarem os filhos tem muito que ver com o fato de a criança ser encorajada ou não. Em famílias saudáveis, os pais falam aos filhos muitas palavras de encorajamento.

Nós, pais, não devemos esperar a criança alcançar a perfeição para dizer palavras de encorajamento. Alguns receiam que, se

encorajarem a criança por aquilo que consideram um trabalho mediano, ela nunca ultrapassará o nível da mediocridade. Na verdade, o que acontece é o oposto. Se você deixar de encorajar os esforços imperfeitos da criança, ela nunca chegará à plenitude de seu potencial.

Devemos aprender a dizer palavras de encorajamento às crianças por seus esforços, não pelos resultados. Fazemos isso de maneira bastante natural quando as crianças são pequenas. Lembra-se da primeira vez que seu filho tentou andar? Ficou em pé ao lado do sofá, e você estava a meio metro de distância, dizendo: “Tudo bem, você consegue. Isso; venha. Tente. Você vai conseguir. Está certo”. A criança deu meio passo e caiu, e o que você disse? Você certamente não falou: “Seu menino bobo; não consegue nem andar?”. Em vez disso, você bateu palmas com alegria e disse: “Sim, sim! É isso aí! É isso aí!”. A criança se levantou e tentou outra vez e, no tempo devido, aprendeu a andar.

Foi o encorajamento pelo esforço que inspirou na criança a coragem de tentar novamente. Como é triste esquecermos essa técnica de ensino criativo quando os filhos ficam mais velhos. Entramos no quarto de Sophie e vemos que há doze brinquedos espalhados pelo chão. Pedimos calmamente a Sophie que, por favor, coloque os brinquedos na caixa. Voltamos cinco minutos depois. Há sete brinquedos na caixa e cinco ainda no chão. Temos uma opção. Podemos dizer palavras de condenação, como: “Sophie, já lhe falei para guardar os brinquedos na caixa. Será que preciso bater em você?”, ou então, optar por palavras de encorajamento, como: “Sim, muito bem! Sete brinquedos já estão na caixa!”. Aposto que os outros cinco vão pular para dentro da caixa. Palavras de encorajamento motivam o comportamento positivo; palavras de condenação reprimem o esforço.

Vários anos atrás, fui ao hospital visitar um menino de treze anos de idade com úlceras no estômago. Num esforço para descobrir a dinâmica emocional de sua vida, perguntei:

— Como é o relacionamento com seu pai?

— Não é muito bom — respondeu ele.

— Você poderia me dar alguns exemplos?

— Se aparecer uma nota B no meu boletim — disse ele —, meu pai sempre diz: “Deveria ter tirado um A. Você é mais inteligente que isso”. Se estou jogando basquete e faço dois pontos, meu pai diz: “Você deveria ter feito três. Não consegue correr mais que isso?”. Se corto a grama, ao terminar meu pai sempre encontra algo errado no meu trabalho, como: “Você não cortou debaixo dos arbustos. Não viu a grama que cresceu ali?”. Nunca faço nada certo.

Conhecia o pai do menino. De acordo com padrões objetivos, ele seria considerado um bom pai. Eu sabia quais eram suas intenções. Ele tentava comunicar o seguinte a seu filho: “Quando jogar bola, dê o seu melhor. Quando estudar, use todo o seu potencial. Quando realizar alguma tarefa, faça-a com dedicação”. Não há dúvida de que ele se lembrava das palavras de seu próprio pai, que disse: “Se vale a pena fazer uma coisa, então que ela seja bem feita”. O pai estava tentando estimular a excelência em todas as áreas da vida, mas você consegue entender o que o filho estava escutando? “Nunca faço nada certo.” As palavras bem-intencionadas do pai serviram como fonte de desânimo para o filho adolescente e criaram uma enorme confusão emocional dentro dele.

O momento de ajudar uma criança a fazer que uma nota B se transforme num A não é o dia em que ela traz o boletim para casa. Esse é o dia para elogiar a criança pelo B que tirou. Três dias depois, quando o boletim estiver assinado na mesa da professora, o pai poderá dizer: “Michael, você fez um bom trabalho. Tirou B em matemática. O que você acha que poderíamos fazer para transformar esse B num A no próximo bimestre?”. Seu elogio pelo esforço passado provavelmente o incentivará a buscar um objetivo mais elevado. O momento de ensinar um filho a fazer três pontos em vez dos dois que conseguiu não é o dia em que realizou aquela façanha. Esse é o dia para gritar na arquibancada: “Sim! Dois

pontos!”. Duas tardes depois, você pode lhe mostrar no quintal como transformar aqueles dois pontos em três. O momento de ensinar uma criança a cortar a grama debaixo dos arbustos não é o dia em que ela terminou de cortar a grama. Esse é o dia para elogiá-la pela grama cortada. “Ei, Mike, bom trabalho, rapaz! Trabalhou bastante, não é? O gramado está muito bonito. Obrigado por aparar a grama.” No sábado seguinte, quando ele começar a cortar a grama de novo, o pai pode dizer: “Michael, está vendo aquela grama debaixo dos arbustos? Sei que é difícil tirá-la de lá. Você precisa entrar e sair, mas tenho certeza de que consegue. Você está fazendo um ótimo trabalho”. Posso praticamente garantir que a grama debaixo dos arbustos ficará nivelada. As crianças reagem às palavras de encorajamento. Tais palavras dão coragem para sair e realizar coisas usando mais do próprio potencial. Numa família saudável, as palavras de encorajamento são um modo de vida.

Quando nossos filhos eram pequenos e nos mudamos de casa, descobri a carta a seguir enquanto inspecionava algumas caixas antigas. Eu a escrevi a Derek depois que ele havia passado por um dia bastante desanimador num jogo amistoso de basquete.

> Querido Derek,
>
> Sei que o jogo de ontem foi um tremendo desapontamento para você, e não há problema em se sentir assim. Ficamos desanimados sempre que nosso desempenho é abaixo daquilo que sabemos ser capazes de fazer. Um impedimento para alcançar nossos objetivos é sempre difícil. Sei que é assim porque eu também já passei por isso.
>
> Nesta manhã, estava pensando sobre personagens bíblicos que sofreram reveses: 1) José, quando seus irmãos o venderam como escravo; 2) José de novo, quando a mulher de Potifar o acusou falsamente; 3) Abraão, quando mentiu, dizendo que sua esposa era sua irmã; 4) Pedro, quando negou que conhecia a Cristo. Sei que eles devem ter se sentido mal diante de seus reveses também. Mas todos seguiram em frente e se tornaram grandes homens de Deus.
>
> Sei que você não desiste facilmente. Sei que vai voltar e dar o melhor de si. Mas quero que saiba que entendo seu desânimo.
>
> Eu o amo muito e tenho orgulho de você, não importa como jogue. Você tem caráter, e isso é o que realmente importa — tanto no jogo como na vida!

Com amor,

Papai

Palavras de incentivo, escritas ou faladas, permanecem na mente dos filhos por muito tempo depois de serem esquecidas pelos pais que as disseram.

Correção criativa

A terceira área de ensino criativo é a correção criativa. Numa família amorosa, os pais corrigem quando é necessário. Mas é importante que a correção seja feita de forma criativa. Lembre-se: o objetivo é ensinar de maneira que se desperte o apetite. Queremos estimular a criança a ter um comportamento positivo. A correção pode ser feita de maneira negativa ou positiva. Vamos analisar um padrão positivo de correção.

Antes de mais nada, devemos ter certeza de que não estamos corrigindo um comportamento que não precisa ser corrigido. Em nossos esforços de ensinar os filhos, às vezes abafamos a criatividade em favor da conformidade. A criatividade é o dom maravilhoso de pensar além de um limite preestabelecido. É a criatividade que nos permite desenvolver a singularidade implantada dentro de cada um de nós. Sufocar essa criatividade é fazer as crianças se parecerem com biscoitos, em vez de se assemelharem a flocos de neve. O dr. Howard Hendricks, palestrante nacional sobre a criatividade, nos fala sobre a criança que desenhava flores com faces. A professora disse:

— Johnny, flores não têm rosto.

— As minhas têm! — respondeu Johnny.

A criatividade de Johnny ainda está ativa, mas, se aquela professora continuar insistindo, as flores dele terminarão tendo a mesma aparência das de todas as outras crianças. Numa família saudável, procuramos corrigir apenas aqueles comportamentos que

são destrutivos e danosos para o desenvolvimento da criança. Não tentamos destruir as expressões singulares de criatividade.

Uma boa pergunta para o pai fazer é: “Este comportamento que estou prestes a corrigir é realmente destrutivo para meu filho? Será prejudicial para seu futuro caso permita que ele continue?”. Se a resposta for sim, então a correção é devida. Se a resposta for não ou se você não tiver certeza, é hora de examinar um pouco mais o comportamento da criança. Talvez você descubra uma oportunidade de encorajar o desenvolvimento da criatividade e da imaginação. A professora, por exemplo, poderia ter reagido à flor com rosto de Johnny pedindo que ele explicasse o que a flor estava dizendo. Johnny poderia então usar sua imaginação para expressar uma mensagem que provavelmente revelaria algo de seus próprios pensamentos e sentimentos e que daria à professora uma ideia muito mais precisa daquilo que se passava na cabeça do menino. Fazer perguntas antes de decidir aplicar uma correção é uma proteção que pais saudáveis aprendem a usar.

Assumindo que a correção é necessária, devemos corrigir com amor, sem lançar mão de ira descontrolada. O amor busca o bem-estar da criança e crê que a correção visa ao benefício dela no longo prazo. Expressões de ira descontrolada são apenas o desabafo de nossa própria frustração e podem ser extremamente destrutivas para a criança. Não estou sugerindo que um pai nunca deve sentir raiva do seu filho; isso é irreal. A raiva é uma emoção que surge dentro de nós quando percebemos que a criança fez algo errado, como acontece quando ela se recusa a seguir nossa instrução ou interpreta nosso “não” como um “talvez” que poderá se transformar num “sim” se ela insistir por tempo suficiente.

A ira é uma emoção perfeitamente normal e, muitas vezes, sadia. Seu propósito é nos motivar a agir de maneira construtiva. Contudo, alguns pais costumam permitir que sua ira corra solta e resulte em palavras e comportamentos destrutivos. Se você sentir raiva de seu filho e acreditar que a criança precisa de correção, será melhor

refrear sua reação inicial, dar um tempo para esfriar a cabeça e, então, voltar para corrigir verbalmente a criança e aplicar mais disciplina se for necessário.

O amor faz a pergunta essencial: “A correção que estou prestes a aplicar visa ao benefício de meu filho (ou de toda a família/comunidade)?”. Essa é a realidade que deve ser comunicada à criança em nossos esforços de corrigir. “Amo você. Amo você demais. E quero que você chegue à idade adulta. Portanto, nunca mais ande de bicicleta sem capacete. Entendido?” Se depois dessa correção amorosa, você entregar à criança um recorte de jornal mostrando um adolescente que morreu quando foi arremessado de sua bicicleta, é provável que você tenha um filho que vai usar capacete para sempre.

A correção criativa também deve tentar explicar. Normalmente, discursos não corrigem comportamentos. Em vez disso, afastam a criança. Tão logo a criança tenha idade suficiente para entender, devemos buscar explicar o comportamento errado e fornecer instruções para o futuro. Nosso propósito não é humilhar a criança por meio de insultos; o propósito é corrigi-la a fim de que se torne um indivíduo responsável. Chamar um menino de “burro” revela mais sobre nossa própria inteligência do que sobre a inteligência da criança. Nenhum adulto pensante gostaria de passar essa ideia a uma criança. Isso não significa que sejamos pais disfuncionais para o resto da vida caso tenhamos descido ao ponto de xingar. Significa, sim, que devemos tomar a iniciativa de confessar nosso erro à criança. “Estou triste por ter perdido a calma e sinto muito por tê-lo chamado de ‘burro’, pois isso não é verdade. Você é uma pessoa bastante inteligente. Eu é que não fui sábio ao usar essa palavra. Estava chateado e perdi o controle sobre mim mesmo; falei sem pensar. Peço que você me perdoe. Quero ajudá-lo a se tornar uma pessoa ainda mais sábia do que já é, e quero continuar aprendendo a ser um bom pai.” Essas são as palavras de um pai realmente

sábio. Os filhos estão dispostos a perdoar os erros se tivermos coragem de admiti-los.

O terceiro princípio da correção criativa é lidar apenas com o material que temos à mão. Não devemos trazer erros do passado à discussão. Fazer um desfile diante da criança de todos os erros que ela cometeu no passado antes de corrigi-la por seu erro atual é comunicar que ela é um fracasso. Quantas vezes Edison falhou até conseguir inventar a lâmpada elétrica? Ninguém chama Edison de fracassado, embora suas falhas sejam muito mais numerosas do que seus sucessos. Seu filho pode ser um seguidor de Edison. Não o desanime mostrando-lhe todos os erros que já cometeu.

Aos pais que tendem a ser perfeccionistas, devo adicionar esta advertência: por favor, não esperem a perfeição de seus filhos. Máquinas podem trabalhar com perfeição, pelo menos se tudo estiver funcionando corretamente, mas seu filho não é uma máquina. Ele é humano, cheio de potencial e de defeitos. É tarefa dos pais ajudarem a criança a evitar as armadilhas, num esforço de alcançar seu pleno potencial. Fazemos isso melhor ao não exigir perfeição, mas encorajando o esforço e fazendo correções sempre que necessário.

Incentivar uma nova tentativa é muito mais produtivo do que dizer: “Bem, você falhou de novo. Por que não desiste?”, ou: “Deixe que eu faço para você”. A filosofia “deixe que eu faço para você” de criação de filhos produz crianças temerosas, passivas e improdutivas. Quando os pais “assumem”, abafam a iniciativa da criança de aprender. Lembre-se: nossa tarefa como pais não é realizar o trabalho; nossa tarefa é despertar o apetite de nossos filhos, a fim de que eles se sintam motivados a experimentar a alegria de aprender e de se tornar adultos produtivos.

Se a criança tende a se desanimar facilmente em seus esforços e parece muito sensível a críticas, talvez seja interessante que os pais mostrem a ela a biografia de pessoas como Thomas Edison, Helen Keller, Babe Ruth e George Washington Carver, que se

destacam como monumentos do que pode ser conseguido por meio do fracasso. O fracasso é nosso amigo, não um inimigo. Cada fracasso nos ensina outra maneira de não fazer. Com o novo conhecimento, chegamos mais perto da verdade. Por meio dessas biografias, a percepção de fracasso da criança pode ser mudada numa direção positiva.

Afirmação criativa

A quarta área do ensino criativo é a afirmação criativa. A afirmação verbal de nossos filhos difere das palavras de encorajamento no aspecto de que as palavras de encorajamento estão normalmente ligadas às ações da criança, enquanto afirmação é elogiar a criança em si. “Amo você. Você é maravilhoso. Gosto do seu cabelo. Seus olhos são lindos. Você é muito esperto. Você é alto e bonito. Você é forte” são todas palavras de afirmação relacionadas a quem a criança é. Em famílias saudáveis, os pais buscam desenvolver autoestima sadia ao destacar os atributos positivos da personalidade, do corpo ou da mente da criança. Afirmar é salientar o positivo. Não ignoramos o negativo, mas procuramos afirmar a criança num esforço de que ela possa superar as mensagens negativas que receberá de colegas e de uma autoanálise.

As crianças de hoje comparam a si mesmas com os modelos atléticos e fotogênicos vistos na televisão. Em comparação com esses padrões perfeitos, praticamente todas se veem numa posição inferior. É tarefa dos pais ajudarem a criança a desenvolver uma autoestima saudável num mundo que exalta o belo, o perspicaz e o atlético e que deixa o resto dos cidadãos comuns chafurdados em sentimentos de inferioridade. Como pais, devemos compensar esse desequilíbrio.

— Dentre todas as coisas que lhe digo, o que você mais gosta de ouvir? — perguntou uma mãe ao filho de oito anos de idade.

— Quando você me diz que sou muito forte — respondeu ele, com um sorriso de orelha a orelha. Nessa breve conversa, a mãe

aprendeu o poder das palavras de afirmação. Pais que ensinam com criatividade procurarão afirmar o valor de seus filhos por meio de afirmação verbal.

7

O DESAFIO DE EDUCAR A TODO TEMPO

EM MEU ESTUDO de antropologia, nunca observei uma cultura na qual não se esperasse que os pais dessem orientações aos filhos. A realidade biológica é que o bebê humano nasce completamente indefeso. Deixada sozinha, a criança certamente morrerá. O cuidado se inicia com o primeiro toque terno da mãe ao alimentar seu bebê. As pesquisas deixam bem claro que bebês que são tocados e abraçados desenvolvem sentimentos mais sadios de segurança do que bebês que recebem pouco contato táctil. Portanto, a orientação dos filhos por meio de ações dos pais começa nas primeiras horas de vida da criança. Em nossa sociedade, ela continua por pelo menos dezoito anos.

Temos dezoito anos para levar um filho do estado de total dependência a um de relativa independência. Em famílias funcionais, os pais reconhecem e prontamente aceitam essa responsabilidade pela educação. Esse processo normalmente exige mais tempo do que instrução verbal. *Dizer* a uma criança como fazer algo é mais fácil e leva menos tempo do que *mostrar* à criança como fazê-lo, observar seu comportamento e fazer recomendações adicionais visando à melhoria.

A educação envolve não apenas treinamento em certas habilidades — como leitura, tomar banho e andar de bicicleta —, mas também ensinar a criança a reagir diante de emoções tais como medo, raiva e desapontamento. Inclui o desenvolvimento do caráter com ênfase em valores fundamentais, como honestidade, trabalho duro e coragem. Isso exige muito dos pais, mas também é recompensador. O pagamento se dá na qualidade da vida de seu filho, e o efeito colateral é que a educação da criança afeta

positivamente a sociedade como um todo. Como disse certa vez o dr. Karl Menninger, “o que for feito aos filhos, eles farão à sociedade”. A educação dos filhos é, de fato, uma busca nobre. Assim, como podemos ser bem-sucedidos em tão grande responsabilidade?

Educamos pelo exemplo

Vamos começar pelo começo. Nossos filhos aprendem primeira e fundamentalmente através de nosso exemplo. Estão sempre observando nossas atitudes, nosso estilo de vida. Se aquilo que dizemos não for consistente com o que fazemos, eles serão os primeiros a reconhecer e, normalmente, a nos dizer também. Alguém já sugeriu que, até os quinze anos, um menino faz o que seu pai diz; depois disso, ele faz o que o pai faz. Essa ideia é tanto assustadora como animadora para a maioria dos pais. É assustador saber que exercemos tamanho impacto sobre a vida de nossos filhos, mas é animador perceber que, independentemente da quantidade de conhecimento que tenhamos sobre criação de filhos, se vivermos uma vida digna de ser imitada, influenciaremos nossos filhos de maneira poderosa numa direção positiva. Abraham Lincoln disse certa vez: “Não chamo de pobre o homem que teve uma mãe piedosa”. A pessoa que somos fala em alto e bom som aos nossos filhos e talvez seja nosso método mais poderoso de educar.

Deixe-me apresentar um exemplo pessoal. Durante toda a minha infância, meu pai trabalhava no terceiro turno de uma indústria têxtil. Ele chegava no trabalho às 23 horas e saía às sete horas. Todas as manhãs, enquanto me arrumava para ir para a escola, ele se preparava para dormir. Parte de sua atividade matinal era orar, ajoelhado ao lado da cama ou no banheiro. Meu pai tinha o hábito de orar em voz alta. Não que ele gritasse, mas orava num tom de voz normal. Quando ia me arrastando do meu quarto para a cozinha, costumava ouvi-lo orar. Às vezes, ouvia-o orar por mim. Sabia que orar era importante para ele, e isso se tornou importante

para mim. Tornou-se algo tão importante que meus estudos na graduação e pós-graduação em antropologia, filosofia e história, todos com pouco espaço para a oração, não apagaram meu compromisso pessoal com o modelo estabelecido por meu pai.

Não é meu propósito dizer que nosso modelo determinará as práticas de nossos filhos por toda a vida. O determinismo não é consistente com a liberdade do ser humano. Mas quero, sim, afirmar que nosso modelo exercerá uma influência poderosa sobre nossos filhos e que essa influência jamais será esquecida. A pergunta mais lúcida que, como pai, já me passou pela mente é esta: “O que acontecerá se meus filhos forem iguais a mim?”. Esse questionamento tem tornado mais fácil muitas escolhas morais difíceis. Não posso garantir que tenha alcançado esse ponto, mas tenho o objetivo claro de viver de tal maneira que não fique envergonhado se minhas escolhas forem copiadas por meus filhos.

Isso não significa que os filhos não possam aprender com um modelo negativo. Correndo o risco de entendiá-lo com fatos de minha vida (como isso seria possível?), permita-me falar novamente sobre algo pessoal. Meu avô era alcoólico. Ele também trabalhava numa indústria têxtil, mas, depois de muitos anos na empresa, foi transferido para o turno da manhã; entrava no trabalho às sete horas e saía às quinze horas. Para mim, um menino de dez anos de idade, a impressão era de que ele vivia em função dos fins de semana e que vivia para beber. Todas as tardes de sexta-feira, ele andava cerca de um quilômetro até o Goat Turners, o ponto de encontro local para homens de sua idade. Bebia até a noite e então tentava voltar para casa.

Em diversas ocasiões, alguém da vizinhança batia em nossa porta, chamava meu pai e dizia que o pai dele estava caído na sarjeta e precisava de ajuda. Acompanhei meu pai diversas vezes, e a rotina era tirar meu avô da sarjeta, carregá-lo para casa nos ombros, dar-lhe um banho e colocá-lo na cama. Naquela fase da pré-adolescência, perdi qualquer desejo de beber álcool e confesso

com prazer que nunca tive a tentação de beber. Hoje, depois de adulto, reconheço que essa decisão me poupou muito dinheiro com o passar dos anos e provavelmente salvou minha vida. Devo todos esses benefícios ao meu avô. Seu modelo falou bem alto, e eu entendi a mensagem.

Se você é alguém que cresceu junto daquilo que considera um modelo paterno ou materno ruim — e que leu a pesquisa que indica que filhos de alcoólicos têm mais possibilidade de se tornarem alcoólicos, que filhos de pais abusivos tendem ao abuso e assim por diante —, tenha ânimo. A liberdade pessoal e individual é uma realidade. Não é necessário repetir o estilo de vida destrutivo de seus pais, embora você seja psicológica e fisicamente mais propenso a reproduzir esse tipo de comportamento. Sua escolha de seguir por outro caminho, o incentivo de amigos e a ajuda de Deus podem influenciá-lo a trilhar a direção oposta. Você pode se tornar um bom pai que veio de uma família disfuncional. Uma das características marcantes do ser humano é a possibilidade de mudar o curso de sua vida.

A opção por mudar torna-se um modelo positivo para nossos filhos. Lembro-me do dia em que meu pai parou de fumar. Estávamos pintando um quarto juntos. Sua tosse seca foi piorando cada vez mais. Ele estava no topo da escada quando levou a mão ao bolso para pegar outro cigarro, mas, em vez de acendê-lo, ele o amassou e jogou no chão. Pegou o restante do maço que tinha no bolso, amassou-o, jogou-o no chão e disse: “Esse foi o último cigarro que fumei. Não preciso dessas coisas”. Ele nunca mais fumou. Sempre o admirei por essa decisão. Ele demonstrou para mim a realidade da liberdade humana de escolher o caminho mais nobre e me educou por meio de seu exemplo.

Educamos mostrando como

Ele tinha apenas seis anos de idade (sei sua idade porque ele próprio me disse), era loiro, de olhos azuis, e estava muito animado.

Acho que seu pai tinha cerca de trinta anos. Eram os únicos naquele lago antes de eu chegar. Não me conheciam, nem eu a eles, mas Brent, o menino de seis anos, estava ansioso para me mostrar o peixe que havia pescado e para me informar que seu pai o estava ensinando a pescar. O pai concordou com um sorriso e, depois de mais alguns “oh!” e “ah!” pela pesca de Brent, segui caminhando em torno do lago, ciente de que fora privilegiado por observar uma lição ao vivo de treinamento paterno.

É possível sentar na sala com seu filho e dizer-lhe como pescar, mas é muito mais eficiente levá-lo ao lago e mostrar como se faz. Os times de futebol podem assistir a gravações, criar estratégias e entender melhor seus adversários, mas as habilidades reais são aprendidas no campo, durante o treino. Arrumar a cama, lavar a louça, varrer o chão e lavar o carro são coisas que se aprende melhor por meio da educação prática.

Grande parte da educação pré-escolar dada pelos pais se encaixa na categoria de treinar mostrando como. Ensinamos as crianças a contar bolinhas de gude ou maçãs ao tocar os objetos e dizer “um, dois, três, quatro...”. Não demora muito e elas estarão tocando os objetos e dizendo “um, dois, três, quatro...”. Quando Shelley, nossa filha, nasceu, a paixão da época era “ensine seu filho a ler” antes de enviá-lo para a escola. Karolyn fez cartazes educativos com as palavras *dedo*, *joelho*, *nariz*, *mão*, *porta*, *maçã*, *laranja* etc. Em diversos momentos do dia, Shelley pedia os cartões e queria “ler”. Pouco tempo depois, ele começou a reconhecer aquelas palavras em livros de histórias que líamos juntos e, antes de ir para a escola, ela de fato já estava lendo. Karolyn a ensinou “mostrando como”.

Em praticamente todas as culturas, os filhos são instruídos nas habilidades básicas da vida por seus pais. Não importa se o importante é caçar macacos, plantar batatas ou colher frutas — os pais mostram como.

Educamos ligando ações a palavras

E. V. Hill, pastor já falecido de uma grande congregação da região sul do centro de Los Angeles, contava esta história, extraída de sua própria vida. Ele estava no começo da adolescência quando chegou em casa bêbado. Enquanto caminhava pela sala, vomitou no chão. Totalmente fora de si por causa da bebida, enrolou-se nas cobertas da cama e dormiu. Sua mãe, depois de observar toda a cena, deixou-o dormir. Na hora normal de levantar, porém, E. V. foi acordado pela ordem de sua mãe.

— E. V., levante-se. Limpe esse chão. Lave-se. Nós vamos viajar.

— Não quero viajar, mãe — disse E. V. Sua mãe respondeu:

— Não perguntei se você quer viajar ou não. Eu disse “Nós vamos viajar”. Agora, limpe o chão e lave-se.

E. V. iniciou o processo e, no devido tempo, estava pronto para sua viagem. No final da manhã, ele e sua mãe embarcaram no metrô rumo a um destino desconhecido para E. V. Saindo do trem, E. V. viu-se numa favela. Sua mãe fazia parte de um ministério de combate à pobreza e atuava cozinhando duas noites por semana; por isso, muitos dos homens daquela comunidade a conheciam. Enquanto mãe e filho caminhavam pela calçada, os homens a cumprimentavam, dizendo: “Boa-tarde, Mama Hill!”. Um homem perguntou:

— Por que a senhora está aqui tão cedo?

— Este é meu filho E. V. — respondeu ela. — Ele começou a beber e está planejando viver aqui. Queria que ele viesse e conhecesse a vizinhança antes do anoitecer.

O pastor Hill conta: “Foi a última vez que pus álcool na boca”. Sua mãe foi uma educadora eficiente (ligando ações a palavras). Um discurso sobre os malefícios do álcool não teria provocado o mesmo efeito.

Quer estejamos corrigindo um comportamento que acreditamos ser destrutivo, quer ensinando histórias ou padrões de conduta às

crianças, as ações ligadas a palavras são mais eficazes que palavras isoladas. Digamos, por exemplo, que um pai esteja ensinando aos filhos um pouco da história dos Estados Unidos e quer que eles conheçam as raízes morais religiosas de nosso país. Ele pode fazer uma palestra ou mostrar alguns livros de história. Mas será que isso teria o mesmo efeito de pegar um trem para a cidade de Washington, ir até a parede sul do Lincoln Memorial e ler as palavras do próprio Lincoln gravadas nas paredes de granito? "Que esta nação, sob a orientação de Deus, tenha um novo nascimento de liberdade; e que o governo do povo, pelo povo e para o povo não pereça na terra".

A família, ao passear por Washington, também poderia caminhar até a parede norte e ler: "Como foi dito há três mil anos, o mesmo deve ser repetido: 'Os juízos do Senhor são verdadeiros e todos igualmente justos'". Poderiam ir juntos ao Jefferson Memorial, na margem sul da lagoa Tidal Basin e ler as palavras de Jefferson: "Nenhum homem [...] sofrerá por causa de suas opiniões religiosas ou crenças, mas todos serão livres para professar e, mediante argumentação, defender seu posicionamento em assuntos religiosos".

As palavras específicas das inscrições podem ser esquecidas, mas a imagem de se colocar junto ao pé do monumento com a família e ler aquelas palavras será sempre uma lembrança positiva. Se o aluno tomou nota das inscrições, é bem possível que você o veja pegando aquelas anotações e incluindo-as em seu trabalho de história no ensino médio.

Independentemente do que você esteja ensinando, é bom fazer a seguinte pergunta: "O que posso fazer para meu filho a fim de tornar essa lição mais eficiente?". Os filhos aprendem melhor fazendo. Se você quer que eles conheçam a trágica realidade da desumanidade que o homem pratica contra o homem, leve-os ao Museu do Holocausto, seja o de Washington, seja o de Israel. Eles nunca se esquecerão da experiência.

Mesclar ações e palavras é extremamente eficaz na educação dos filhos. Isso é verdade tanto no ensino de habilidades quanto na formação do caráter. Fazer coisas com seus filhos, ainda que não haja nenhum objetivo educacional específico, é, na verdade, ensinar a eles o valor dos relacionamentos. Em famílias sadias, pais e filhos fazem coisas juntos. Às vezes, essas atividades são desenvolvidas com objetivos educacionais específicos em mente. Em outras ocasiões, acontecem simplesmente "por diversão", mas todas as atividades familiares constituem, na verdade, momentos de educação dos filhos. Talvez num nível mais básico, estejamos apresentando a eles um modelo de criação de filhos que enfatiza que pais e filhos são família e que famílias fazem coisas em conjunto.

Usar sua criatividade para fazer que esses "momentos juntos" também se transformem em "momentos de aprendizado" pode ser um enorme desafio, mas as recompensas são duradouras. Até mesmo o corriqueiro pode se transformar numa agradável experiência de aprendizado se você for criativo. Uma família me disse que, quando chega a hora de limpar a casa, finge que é uma empresa profissional de limpeza que está trabalhando na casa de outra pessoa. Seus membros se organizam e definem responsabilidades. Um supervisor, normalmente um dos pais (mas que também pode ser um dos filhos adolescentes), garante que cada trabalho seja realizado "com qualidade total". Na hora devida, eles fazem um intervalo oficial e todos comem um lanche. Quando a tarefa termina, saem juntos para caminhar e discutem o que aprenderam sobre a vida com base em seu trabalho na limpeza da casa.

"As crianças costumam aprender coisas que não planejávamos ensinar" — disse a mãe. — "Certa vez, por exemplo, nosso filho de nove anos disse: 'Descobri que não deixar cabelo na pia facilita as coisas para aquele que vai limpá-la'. Não era o que planejávamos ensinar, mas certamente ficamos alegres por ele ter aprendido. De

fato, desde aquele dia, ele sempre tira os fios de cabelo que caem na pia antes de sair do banheiro".

Numa família amorosa, os pais dão orientações aos filhos por meio de educação contínua que acontece da infância à adolescência. Nosso próprio modelo — intencionalmente ou não — é o método de ensino mais eficiente.

Aprendendo a ensinar e educar

Posso ouvir alguns pais dizerem: "Espere um pouco. Pare o trem. Quero descer! Meus pais não eram instruídos, simplesmente nos amavam, e tudo deu certo. Assim, por que dar tanta importância a isso? Será que não estamos dificultando demais a tarefa de criar filhos?".

Devo confessar que tenho alguma simpatia por essa ideia. Mas existem algumas razões bem autênticas pelas quais os pais de hoje devem ser muito mais intencionais no processo de criação de filhos. No padrão tradicional dos primeiros 150 anos dos Estados Unidos — e em culturas mais primitivas —, a cultura era muito mais homogênea. Um padrão de vida aceito era defendido pela população em geral. Certo era certo, e errado era errado, e a maioria das pessoas concordava com aquilo que se encaixava em cada categoria. Pais, escola, igreja e os vizinhos concordavam quanto ao comportamento correto para os filhos, e cada um desses grupos fortalecia o outro. Se os pais amassem os filhos, satisfizessem todas as suas necessidades físicas e "fizessem o que era natural" na questão de criar os filhos, todos se sairiam bem. Uma parte desse padrão familiar envolvia a autoridade paterna: os filhos eram ensinados a respeitar os pais e outros adultos. Uma vez que todo mundo ensinava os mesmos princípios à criança, não era difícil para ela entender essa estrutura social e aprender como viver dentro dela.

O mundo de hoje, porém, é radicalmente diferente. Não temos um sistema de pensamento ou estilo de vida único com o qual a

sociedade como um todo concorde. As mensagens que competem pela atenção da criança normalmente são contraditórias. É possível que o estilo de vida do vizinho ao lado (ou mesmo na igreja) seja totalmente diferente do estilo de vida da família da criança. A criança pode ficar extremamente confusa; por isso, a orientação dos pais é mais essencial do que o foi em épocas anteriores.

O que permanece verdadeiro em todas as sociedades é que os pais têm a responsabilidade primária de ensinar e educar os próprios filhos. Apesar do fato de, na cultura ocidental contemporânea, a escola ter uma participação muito importante, acredito que os pais não devem abdicar de sua responsabilidade. Quem vai interpretar as mensagens que a criança ouve na escola, na televisão, na internet, na igreja e na vizinhança? Creio que isso é responsabilidade dos pais. Para aqueles de nós que foram criados na tradição judaico-cristã, a qual crê que os Dez Mandamentos servem de base para a fibra moral da sociedade, nosso papel de pais torna-se extremamente importante na sociedade pluralista moderna. Portanto, é verdade que as exigências da criação de filhos são muito maiores hoje do que na geração passada. Não é mais possível fazer apenas aquilo que é natural com nossos filhos. A criança moderna está muito mais exposta a estilos de vida destrutivos e perigosos. Se realmente amarmos nossos filhos, seremos compelidos a ensiná-los e educá-los a fim de que se apeguem aos princípios que consideramos verdadeiros. Este capítulo é para vocês que sinceramente desejam refinar suas habilidades no ensino e na educação dos filhos.

Traga para dentro do lar

Sei que escrevo para muitos que são bastante capacitados em ensino e educação. Alguns são professores profissionais e possuem não apenas experiência acadêmica em educação, mas alguns anos de experiência em ensino em escolas públicas ou particulares. Outros já lecionam para os filhos em casa há anos. Há também

aqueles que exercem profissões que exigiram longos e árduos programas de educação formal. Se você já concluiu a faculdade, talvez uma pós-graduação, tem mais consciência de que há aqueles que, apesar de serem bons professores ou de ocuparem cargos profissionais como professores, nunca desenvolveram as habilidades de ensino. Talvez você tenha aprendido como não ensinar com base em um exemplo negativo. Alguns estão na área médica, que tem uma longa experiência em mesclar o treinamento por meio de ação com o ensino por meio de instrução.

A maioria dos meus leitores já desenvolveu algumas habilidades na vida, e é bem provável que pelo menos algumas dessas habilidades tenham sido aprendidas no ambiente de educação/treinamento. Você aprendeu diversas habilidades que aplica em sua profissão e em outros relacionamentos profissionais. O que sempre me impressiona é a falta de aplicação dessas habilidades na família. É como se, em nossos esforços de separar "trabalho" e "família", tenhamos compartimentado os dois a tal ponto de deixar de trazer os benefícios de um para dentro do outro. Conversei com muitos executivos, por exemplo, que aprenderam a habilidade de audição reflexiva, por meio da qual fazem declarações ou perguntas regulares a seus colegas ou clientes, como: "O que escuto você dizer é que..." ou "Você está dizendo que...?", e que consideram essa técnica simples de comunicação algo extremamente útil em sua profissão, mas que nunca tentaram usar essa habilidade ao se relacionar com os filhos.

Portanto, o primeiro desafio é identificar essas habilidades de ensino e treinamento que você já aprendeu na vida e trazê-las para dentro do lar, permitindo, assim, que seus filhos sejam beneficiários de seu aprendizado. O que você aprendeu em sua vocação ou em seu envolvimento com a comunidade que poderia ser transferido para o ensino e a educação de seus filhos? Alguns, por exemplo, usam apresentações em PowerPoint em sua profissão. Você já usou o PowerPoint para explicar alguma coisa a seus filhos? Você

aprendeu que, no ambiente de trabalho, tratar as ideias de outras pessoas como algo digno de consideração é sinal de sabedoria. Será que isso é menos verdadeiro nos relacionamentos familiares? Escutar uma pessoa antes de responder é lugar-comum na vida de muitos profissionais, e você provavelmente aprendeu essa habilidade. Mas será que seus filhos acham que são ouvidos, ou estariam eles pensando que você vive de acordo com o adágio que diz que "crianças devem ser vistas, não ouvidas"?

É uma boa ideia sentar com seu cônjuge e fazer uma lista de todas as habilidades que cada um de vocês aprendeu por todos esses anos relacionadas à maneira de se relacionar com as pessoas, de transmitir informações, de orientar outros no processo de tomada de decisões, de desenvolver habilidades nos outros e assim por diante. Faça uma lista dessas coisas e seja o mais detalhista que puder em cada habilidade. Então, defina qual delas você pode tentar usar durante esta semana com seus filhos, com o objetivo de se tornar um professor ou educador mais eficaz.

Corra atrás

Alguns são pais jovens. Ainda não tiveram muita experiência em ensino e treinamento. Sua vocação pode não exigir muitas habilidades transferíveis. Vocês têm pouca informação sobre como as crianças aprendem e, por isso, não sabem muito bem como os pais podem ensinar e educar com eficiência. Podem se sentir incapazes, até amedrontados, diante dessa enorme responsabilidade. A boa notícia é que a ajuda prática está prontamente disponível. É fato que isso exige tempo e, às vezes, o investimento de um pouco de dinheiro, mas milhares podem testemunhar da eficácia da educação formal no aprendizado de como ensinar e educar os filhos.

Diversas universidades públicas fornecem cursos com títulos como Desenvolvimento infantil, Como as crianças aprendem, Entendendo o adolescente ou Princípios de ensino eficaz. A

aplicabilidade desses cursos obviamente dependerá da eficiência do professor e da filosofia educacional por trás do curso. Mas muitos deles podem ser úteis ao pai sábio.

Muitas igrejas, hoje, oferecem cursos sobre criação de filhos que se concentram em vários aspectos de ensino e treinamento. Até mesmo em cursos voltados ao ensino de filhos no ambiente da igreja, os princípios de ensino e treinamento podem ser transferidos prontamente para o lar. Esses cursos costumam se concentrar nas várias faixas etárias, como o ensino aos pré-escolares ou aos adolescentes. Alguns são planejados para prover habilidades básicas de ensino e treinamento, enquanto outros se concentram em ideias práticas sobre como ensinar habilidades particulares e como lidar com problemas específicos de desenvolvimento. Certa mulher me disse: “Não sabia que outros pais tinham problemas para ensinar uma criança a usar o banheiro até que frequentei um curso na minha igreja voltado à educação de pré-escolares. Peguei ideias de outros pais e do instrutor, fui para casa, mudei minha abordagem e fiquei maravilhada com os resultados”.

Foi num curso assim, voltado para a música e as crianças, que minha esposa ficou impressionada com o valor da música como ferramenta de ensino. Ela comprou diversos discos musicais (aqueles pretos, chatos e redondos, com pequenos entalhes), e nossa vitrola dos tempos coloniais tornou-se o centro de muitas horas de ensino e treinamento para nossos filhos. Os pais contemporâneos têm à disposição CDs e iPods; você pode até mesmo ensinar com música enquanto viaja com a família, em vez de ouvir noticiários deprimentes ou música sertaneja.

Posso praticamente lhe garantir que, em qualquer área da criação de filhos na qual você se sinta deficiente, existe um curso que lhe dará ajuda prática. Suas lutas na criação de filhos são comuns a outros pais. Elas só parecem singulares quando você tenta criar seus filhos sozinho. Universidades, igrejas, sinagogas e

diversos grupos civis oferecem cursos para pais. Procure ajuda — corra atrás!

Observe os outros

Pode-se aprender muito sobre ensino e educação de filhos observando professores e treinadores. Veja outros pais em ação. Praticamente qualquer ambiente social lhe dará uma oportunidade de ver pais se relacionando com os filhos. O mercado, a biblioteca, a igreja, o *shopping center* e o restaurante são cenários nos quais pais e filhos interagem. Observe tanto as interações positivas como as negativas. Talvez você possa usar um caderno no qual escreva suas observações, a fim de refletir sobre elas depois. Tenha em mente que você pode aprender com exemplos negativos de ensino e treinamento, assim como com exemplos positivos.

Os ambientes informais mencionados acima permitem que você observe pais em atividades casuais. O pai pode não estar ensinando ou educando o filho conscientemente. (Na realidade, é claro, pais estão sempre ensinando e educando.) Você também pode aprender ao observar cenários intencionais de ensino. Pense na possibilidade de visitar uma classe da escola de seu filho. Se seus filhos ainda não estiverem em idade escolar, talvez você possa visitar a classe do filho de um amigo seu. Observe o professor em ação. Veja as interações verbais entre professor e alunos e observe o modo de agir do professor. Perceba de que maneira as palavras, as ações e os recursos visuais são interligados no cenário da sala de aula. Ou então visite a sala da escola dominical de seu filho e observe o professor (ou os professores) em ação. Talvez você possa trabalhar como voluntário numa classe de pré-escolares uma vez por mês se seu filho estiver nessa faixa etária. Em muitas igrejas, os professores foram treinados nos estilos de aprendizagem dos pré-escolares. Fui extremamente encorajado pela qualidade do ensino e da educação que acontece no departamento infantil da

igreja que frequento. Os pais poderiam aprender muito ao observar aqueles professores.

Se você ainda estiver na faculdade ou se participar de cursos numa instituição educacional local, observe seus próprios professores. Os métodos que eles usam com você podem não se aplicar diretamente ao ensino e à educação de seus filhos, mas, com algumas modificações, você pode aproveitar algumas ideias excelentes. Por outro lado, você pode verificar exemplos clássicos de “como não ensinar”. Uma das minhas lembranças mais vivas da pós-graduação é a de um professor que se sentava na ponta de uma longa mesa junto com sete mestrandos ouvindo-o ler suas notas escritas num papel amarelado pelo tempo. Ele falava durante a aula inteira e, no início da aula seguinte, sempre precisava de cinco minutos para começar a ler de novo. Não demorou muito tempo para que eu percebesse que essa não era a maneira de ensinar qualquer coisa a qualquer pessoa.

Outro lugar para observar professores habilidosos são os programas infantis de televisão. Obviamente, o professor pode ter muito mais material colorido à disposição do que você tem em casa, mas perceba o estilo de ensino e como as palavras e as ações são usadas para ensinar as crianças. Alguns programas infantis são uma excelente fonte para a observação de métodos de ensino criativo. Você também pode incorporar esses programas como parte de seu próprio ensino — mas, se o fizer, faça com empenho, não como uma forma de “distrair” a criança, e certifique-se de que ela esteja aprendendo.

Não hesite em fazer perguntas a outros pais sobre como eles ensinam e educam seus filhos. Se você é amigo de professores de crianças em escolas formais ou na igreja, saiba que essas pessoas normalmente gostam muito de comparar ideias com pais sobre como ensinar crianças com criatividade. Manter anotações sobre aquilo que você observou e escrever suas próprias ideias e pensamentos em resposta àquilo que você vir podem tornar suas

observações muito mais significativas. Talvez você tenha notado, em especial, uma ideia criativa para ensinar crianças da quinta série, mas seu filho tem apenas três anos de idade. Se você não tomar nota da ideia, terá esquecido quando a criança chegar a essa faixa etária.

Leia

Outra maneira excelente de desenvolver suas habilidades de ensino e treinamento é ler um livro ou procurar material na internet. Felizmente, há muitos livros disponíveis. Há uma abundância de *sites* sobre criação de filhos. Alguns livros são voltados para faixas etárias específicas, como pré-escolares de três a cinco anos de idade. Outros foram escritos para fornecer os princípios básicos do processo de ensino e aprendizagem. Ambos podem ser úteis. Uma visita à biblioteca pública local ou à de sua igreja provavelmente revelará uma abundância de recursos disponíveis para você escolher. Nem todos possuem o mesmo valor; por isso, pode ser útil pedir o conselho de um professor. A maioria dos professores terá enorme alegria em conversar sobre recursos com pais interessados.

Uma advertência: não fique tão obcecado com a leitura de livros sobre como ser pai a ponto de ficar sem tempo de ser pai de fato. Já observei alguns pais que gostam tanto da ideia de se instruir sobre o assunto da criação de filhos que acabam negligenciando os próprios filhos. Na época em que o filho sair de casa, os pais serão excelentes educadores. Infelizmente, temos apenas uma chance de criar nossos filhos. Portanto, devemos aprender ao mesmo tempo que agimos.

4

FILHOS QUE OBEDECEM AOS PAIS E OS HONRAM

8

POR QUE A OBEDIÊNCIA É IMPORTANTE

ERAM 16H30. ESTAVA no escritório de casa com meu filho, então com dez anos de idade, e lhe dizia:

— Sinto muito, filho, mas você não pode andar de bicicleta hoje. Você conhece as regras. A bicicleta precisa ser guardada na garagem toda noite. Se deixá-la fora, então não poderá andar no dia seguinte. Na noite passada, você a deixou lá fora; por isso, não pode andar de bicicleta hoje.

— Mas, papai — replicou Derek —, todos os meninos estão andando de bicicleta hoje. Deixe-me andar hoje; não andarei amanhã.

— Entendo que você realmente queira andar de bicicleta hoje — respondi. — Mas nós dois concordamos com a regra e com as consequências. Sinto muito; você não pode andar de bicicleta hoje. Sei que isso é difícil para você. Fico triste por você não poder andar de bicicleta com seus amigos, mas você precisa aprender a colocar a bicicleta na garagem todas as noites.

Percebi que John, o antropólogo que morava conosco, estava em pé na sala de estar, ouvindo essa conversa. Muitos pensamentos me passavam pela mente: será que ele pensaria que eu estava sendo duro, cruel, inflexível? Ou entenderia que amava meu filho e ficava tão triste quanto ele pelo fato de não poder andar de bicicleta com os amigos? Não sabia como John realmente entenderia aquela situação, mas tinha certeza de que estava realizando o difícil trabalho de ensinar obediência.

Isso é ainda mais difícil para os pais de hoje. Vivemos numa cultura cada vez mais igualitária, na qual se presume que todos possuem os mesmos “direitos”. O respeito pela autoridade, seja no

trabalho, seja na escola, seja na igreja, tem diminuído à medida que as pessoas se tornam mais céticas em relação a seus líderes. Além das influências da sociedade, os pais de hoje, ocupados e cansados, costumam achar que é mais fácil deixar que o pequeno Jacob ou a linda Caitlin simplesmente fiquem acordados até tarde ou comam salgadinhos.

É verdade que alguns pais abusam da autoridade. Contudo, o perigo maior é criar um filho que cresce sem os limites dos quais ele precisa tão desesperadamente. Numa família saudável e amorosa, a autoridade dos pais é usada em benefício dos filhos. Os pais estão comprometidos com padrões éticos e morais elevados. Defendem virtudes como bondade, amor, honestidade, perdão, integridade e esforço no trabalho, e tratam os outros com respeito. Os filhos que obedecem a pais assim colherão os benefícios de viver debaixo de uma autoridade benéfica.

Amor e obediência

Assim como as sociedades e nações precisam de leis e regras para funcionar, uma família precisa estabelecer certas normas e agir de acordo com elas. É nosso amor uns pelos outros, nosso desejo de ver o bem-estar uns dos outros e nosso temor das consequências que nos motiva a obedecer.

Contudo, a obediência é algo que deve ser aprendido. Não nascemos com o gene da obediência; pelo contrário, parece que nossa disposição ao nascer é de testar as regras e alargar os limites. Quem nunca viu uma criança de dois anos de idade apontando o dedo para um objeto proibido, esperando para ver como os pais reagirão? A obediência é aprendida, e o aprendizado acontece da melhor maneira quando a criança tem certeza absoluta de que os pais se importam com o bem-estar dela. Se ela estiver convencida de que os pais não a amam, que só se importam com eles mesmos e que a única intenção deles é torná-la infeliz, então essa criança pode até concordar externamente com as regras, mas,

no interior, se rebela. No devido tempo, essa rebelião transparecerá por meio de desobediência ostensiva.

Outro fator do aprendizado da obediência é vivenciar a realidade de que todo comportamento traz consequências. O comportamento obediente traz consequências positivas; o comportamento desobediente traz consequências negativas. É essa realidade consistente que ensina à criança o valor da obediência. Assim, numa família amorosa, os pais se concentrarão nestas duas realidades: amar os filhos e fazer todos os esforços para saber que a criança se sente amada, tomando cuidado para que ela vivencie as consequências de seu comportamento. Esse processo envolve três coisas: estabelecimento de regras, estabelecimento de consequências (tanto as boas quanto as ruins) e administração de disciplina. Vamos examinar esses três aspectos.

Regras boas, regras ruins

Fazer ou não fazer, essa é a natureza das regras. As regras fornecem parâmetros para a vida familiar. Estas são coisas que não fazemos em nossa família: mascar chiclete à mesa, brincar de bola na cozinha, deixar velas acesas pela casa, pular no sofá e maltratar o cachorro. Estas são as coisas que fazemos em nossa família: guardar ferramentas depois de usá-las, guardar os brinquedos depois de brincar com eles, apagar as luzes ao sair de um cômodo, colocar a roupa suja no cesto, dizer “com licença” ao se levantar da mesa de jantar, telefonar e dizer a papai e mamãe onde estamos.

Às vezes, as regras são confusas, por exemplo: “Sempre apague a luz quando sair de casa, exceto quando vovó ainda estiver acordada, quando o cachorro estiver doente ou quando você souber que seu irmão está brincando no quintal”. Com uma regra assim, a única coisa segura a fazer é nunca sair de casa. Em outras ocasiões, as regras não são declaradas, como aconteceu com o adolescente que disse:

— Uma regra em minha casa é: “Nunca converse com papai quando ele estiver bêbado”.

— Foi sua mãe que estabeleceu essa regra? — perguntei.

— Não, aprendi na prática — disse ele.

Toda família possui regras, mas nem toda família tem regras sadias. As regras boas têm quatro características: são deliberadas, mútuas, razoáveis e discutidas com toda a família.

Regras deliberadas são aquelas estabelecidas com cuidado. Elas não surgem simplesmente de uma frustração momentânea; em vez disso, são estabelecidas depois de reflexão considerável sobre a necessidade daquela regra, qual é seu propósito e se ela realmente visa ao benefício de todos. Ter regras deliberadas significa que não estabelecemos uma regra simplesmente porque ela existia na família da qual viemos. Muitas famílias, por exemplo, possuem a seguinte regra: “Não se canta à mesa”. Ao se pesquisar a razão de uma família possuir tal regra, a resposta comum é: “Na minha casa era assim”. Agora, eu pergunto: que mal há em cantar à mesa? Não estou sugerindo que essa regra seja boa ou ruim; estou simplesmente perguntando: “Por que vocês têm essa regra? O que estão tentando alcançar com ela?”. Criar regras de maneira deliberada significa que pensamos em cada uma de nossas regras e, assim, não nos tornamos escravos de tradições sem sentido.

Segundo, regras boas envolvem a opinião do pai e da mãe. Cada um cresceu num lar distinto e, consequentemente, tinha regras diferentes. Minha tendência é trazer minhas regras para a família, e minha esposa tende a trazer as dela. Se essas regras não combinarem, é comum haver conflitos por causa das regras. Esses conflitos devem ser tratados do mesmo modo que os outros conflitos conjugais. Devemos ouvir um ao outro, tratar as ideias do outro com dignidade e respeito, ser honestos em relação a nossos pensamentos e sentimentos e, se não chegarmos a um acordo, perguntar “Sendo assim, em que concordamos?” e procurar uma alternativa que esteja no meio do caminho entre as duas ideias.

Vejamos um exemplo. Se creio que um adolescente de dezesseis anos deve estar em casa às 23 horas e minha esposa pensa que ele deve estar em casa às 22 horas, então talvez possamos concordar com o horário das 22h30. Se você acredita que o arroto intencional de uma criança é algo totalmente incivilizado e seu marido acha que é engraçado, talvez vocês possam proibi-lo dentro de casa e no carro, mas permiti-lo no quintal.

Avaliação das regras

Num casamento saudável, os pais respeitam as ideias um do outro, e nenhum deles age de maneira ditatorial ao estabelecer regras. As ideias e os sentimentos de ambos devem ser considerados no estabelecimento de regras para a família. Conforme ficam mais velhos, os filhos devem ser incluídos no processo de tomada de decisões. Se a regra se aplicar a eles e tiverem idade suficiente para ter opinião sobre o assunto, devem receber permissão para fazer parte da criação da regra. Isso não significa que terão a palavra final, mas, sim, que os pais devem considerar os pensamentos e sentimentos dos filhos. Quando as famílias fazem isso, os pais ensinam aos filhos não apenas a importância da obediência, como também o processo de estabelecimento de regras.

As regras saudáveis também são razoáveis. Elas exercem uma função positiva. As principais perguntas são: “Essa regra é boa para a criança? Terá algum efeito positivo sobre a vida da criança?”. Veja a seguir algumas perguntas práticas a fazer enquanto se decide sobre uma regra em particular:

Esta regra afasta a criança do perigo ou da destruição?

Esta regra ensina à criança algum traço positivo de caráter, como honestidade, diligência, bondade, colaboração etc.?

Esta regra protege a propriedade?

Esta regra ensina a boa administração dos bens?

Esta regra ensina a criança a ter responsabilidade?

Esta regra ensina boas maneiras?

Ao responder a perguntas como essas, existe uma possibilidade muito maior de se criar regras saudáveis para a família. Esses são os fatores com os quais nós, pais, nos preocupamos. Queremos manter nossos filhos longe do perigo e da destruição. Não queremos que nosso filho pequeno seja atingido por um carro na rua, nem que os mais velhos se envolvam com drogas. Queremos ensinar aos filhos os traços positivos do caráter ao seguir nossos valores. Queremos filhos que respeitem a propriedade dos outros; assim, uma regra sobre não jogar beisebol no quintal pode evitar que eles quebrem as vidraças do vizinho. Queremos que eles aprendam a cuidar de seus próprios bens; por isso, a regra sobre guardar a bicicleta na garagem à noite possui um propósito definido.

Desejamos que nossos filhos sejam adultos responsáveis e sabemos que devem aprender isso na infância. Portanto, exigir que uma criança seja responsável por arrumar sua cama ou passar aspirador de pó no chão são regras razoáveis. O que dizer dos bons modos? É interessante perceber que os altos executivos estão contratando instrutores e consultores de etiqueta, uma vez que o comportamento social dos funcionários atuais é rude e grosseiro demais. Creio que isso se deve à falta de ensino de boas maneiras em casa. Se um pai acreditar que “por favor” e “obrigado” são formas melhores de se expressar que “me dá” e “eca!”, estabelecerá regras em relação a tais modos em casa.

Regras razoáveis sempre têm um propósito positivo. Regras saudáveis também são expressas com clareza. Os pais costumam presumir que os filhos sabem o que devem fazer ou não, embora as expectativas nunca lhes tenham sido explicadas. Assim que os pais tiverem concordado em relação a uma regra, a família inteira precisa ser informada disso. Regras não ditas são regras injustas. Não se pode esperar que uma criança viva de acordo com um padrão que ela desconhece. Os pais têm a responsabilidade de garantir que os filhos entendam quais são as regras. À medida que crescem, as

crianças precisam saber por que os pais se decidiram por aquela regra. Se os filhos se sentirem amados de verdade pelos pais, normalmente reconhecerão o valor das regras. É perfeitamente legítimo que, durante o processo de criação de regras para a família, os pais consultem professores, familiares e outros pais, bem como leiam livros e artigos de revistas. Eles precisam de toda sabedoria que puderem obter para serem capazes de estabelecer as melhores regras possíveis.

As boas regras familiares não são estabelecidas em cimento. Se você perceber que determinada regra é prejudicial, em vez de útil, precisa se dispor a mudá-la. Em nossa família, começamos com a regra de não cantar à mesa. Rapidamente percebemos que essa regra era fruto de nossas famílias de origem e que não se encaixava em nossa visão daquilo que deveria ser o momento da refeição. Uma vez que minha esposa é musicista e devido ao fato de eu ter enorme apreciação pela música, rapidamente concluímos que essa regra precisava ser abandonada e que qualquer um que quisesse começar a cantar à mesa estava livre para fazê-lo (contanto que não estivesse de boca cheia).

Para avaliar as regras de sua família, comece escrevendo o nome e a idade de todos os filhos numa folha de papel para cada um. Debaixo do nome de cada filho, faça uma lista das regras que a família já criou e que se aplicam àquela criança. Pode ser útil fazer duas categorias de regras: primeiramente, aquelas que se aplicam a todos os filhos e, segundo, regras específicas que se aplicam a cada filho em função de sua fase de desenvolvimento ou de seus interesses pessoais. É interessante fazer uma lista separada da de seu cônjuge e, depois, juntar as duas. Lembre-se: você não está avaliando as regras; está simplesmente tentando fazer uma lista daquilo que considera serem as regras de sua família. Se os filhos tiverem idade suficiente, você pode convidá-los a participar do processo e deixar que eles ajudem a fazer a lista das “regras de nossa casa”.

Analise cada uma das regras e pergunte: "Esta regra é deliberada? É uma regra sobre a qual pensamos ou é simplesmente algo trazido da infância de um de nós ou de algum livro que lemos? Realmente discutimos sobre essa regra por tempo suficiente? Ambos concordamos que ela tem um propósito? O que nossos filhos aprenderão ao segui-la?".

É uma regra mútua? Os dois sugeriram coisas sobre essa regra, ou ela é algo que um de nós estabeleceu arbitrariamente anos atrás? Nossos filhos foram envolvidos na discussão da regra, no caso de terem idade suficiente para fazê-lo? Eles creem que esta é uma regra justa?

A regra é razoável? Exerce uma função positiva? Lembre-se que a principal pergunta a se fazer é: "Esta regra é boa para nosso filho?".

A quarta área a se examinar no estabelecimento de regras é: as regras foram entendidas claramente tanto pelos pais como pelos filhos? Não se pode esperar que os filhos cumpram uma regra que os pais tenham oculta em sua mente, algo que nunca foi discutido abertamente com eles. Quando o pai disciplina um filho por quebrar uma regra não declarada, a criança sente que foi tratada com injustiça.

Quais são as consequências?

A placa ao lado da estrada diz: "Multa de US$ 100 por jogar lixo". Peguei o papel da bala e enfiei debaixo do tapete. Não tinha os US$ 100 para dar à cidade. O lixo visto à beira de nossas estradas é um testemunho de que as consequências não motivam todo mundo a ser obediente. As consequências também não são a única coisa que nos leva à obediência. Sou um grande apreciador da beleza e, por isso, sempre gostei de viajar por uma estrada livre de latas, sacos e embalagens. Portanto, o gosto pelo belo me motiva a segurar a embalagem do doce. Mas devo admitir que a possibilidade de pagar uma multa de US$ 100 aumenta minha motivação.

A quebra de regras civis normalmente traz consequências negativas. Uma das dificuldades de nossa sociedade é que, nos últimos anos, as consequências de erros têm sido postergadas por longos e tediosos procedimentos legais e, em muitas ocasiões, acabam sendo mínimas. Creio que isso tem contribuído para o crescimento da desobediência civil nas últimas décadas. A motivação eficiente para a obediência civil exige que haja consequências específicas aplicadas com rapidez.

Na família, o princípio é o mesmo. A obediência é aprendida ao se sofrer as consequências da desobediência. O ensino eficiente da obediência exige que as consequências por quebrar as regras devem causar desconforto a quem as quebrou. Se a regra é que crianças não podem fumar, então, se um filho for pego fumando, deverá imediatamente comer uma cenoura — inteira. Isso dará ao corpo o betacaroteno necessário para superar a nicotina, e há grandes chances de que ele venha a pensar duas vezes antes de fumar um segundo cigarro. Se houver uma segunda violação, uma doação de US$ 25 à Associação de Cardiologia, pegar cem bitucas de cigarro da rua e colocá-las na lata de lixo e ler um artigo sobre os perigos da nicotina para os pulmões provavelmente serão suficientes para convencer o filho de que fumar é para camelos, não para crianças.

Se um rapaz de dezesseis anos é pego dirigindo acima do limite de velocidade,[1] perderá o privilégio de dirigir por uma semana. Uma segunda infração será punida com a perda do privilégio por duas semanas, e assim por diante. Poucos adolescentes irão além da privação de duas semanas.

Com base nessas ilustrações, talvez seja possível enxergar o surgimento do padrão de que as consequências devem ter a maior relação possível com a regra. É extremamente útil que as consequências por se quebrar as regras familiares básicas possam ser determinadas e discutidas com a família no momento em que a regra for estabelecida. Isso tem a vantagem de permitir que os filhos

saibam antecipadamente quais serão as consequências e livra os pais do perigo de serem obrigados a fazer uma avaliação de momento sobre que forma de disciplina deve ser aplicada. Decidir as consequências antes que a criança quebre a regra provavelmente proporcionará uma consequência mais razoável.

À medida que os filhos crescem, você pode deixar que eles tomem parte na decisão sobre as consequências. Em alguns momentos, você descobrirá que eles são mais duros consigo mesmos do que você seria. Meu filho sugeriu que, se não trouxesse a bola de basquete para casa no final do dia, ficaria dois dias sem jogar. Eu provavelmente teria optado por um dia apenas. Mas, uma vez que ele achou que dois dias seriam uma consequência razoável, concordei. Quando os filhos tomam parte na escolha das consequências antes de a regra ser quebrada, é muito mais provável que aceitem a consequência e a considerem razoável. Isso não significa que o pai abdica da decisão final sobre qual será a consequência. Se o filho sugerir uma consequência que não seja dolorosa, a desobediência pode ser escolhida com mais frequência, pois as consequências não produzem desconforto suficiente. A obediência é aprendida quando se sofre as consequências do mau comportamento.

Haverá momentos em que a consequência da desobediência por parte da criança também dificultará a vida dos pais. Quando, por exemplo, o privilégio de dirigir é retirado do adolescente de dezesseis anos, o pai deve transportá-lo para a escola e para outras atividades, uma tarefa da qual os pais alegremente abdicaram há tão pouco tempo. Mas essa é a natureza da desobediência: ela sempre afeta os outros. Um motorista bêbado não fere apenas a si mesmo, mas costuma destruir a propriedade — e às vezes a vida — de outros. Uma das realidades fundamentais da vida é que o comportamento de uma pessoa afeta as outras. O filho que vir a mãe sofrendo as consequências da desobediência dele poderá se sentir mais motivado a obedecer, presumindo que se sinta amado

por seus pais. Se não for assim, tal inconveniência ou desconforto poderá ser visto como algo merecido ou como uma forma de retribuição ao pai.

Bater ou não?

É comum me perguntarem: “O que o senhor diz sobre a criança apanhar como consequência de sua desobediência?”. Bater é um recurso muito usado por pais que não costumam dedicar-se à reflexão, que não estão dispostos a gastar tempo para pensar na relação das consequências da desobediência com a regra que foi quebrada. Em minha opinião, costuma ser muito mais eficiente atrelar as consequências ao comportamento. Bater numa criança não é a cura para todo e qualquer mau comportamento. Na verdade, pode ser um reflexo da falta de disposição dos pais de investir tempo para ensinar o filho a obedecer.

Não estou dizendo que jamais se deve bater em consequência de um mau comportamento. Parece-me que uma boa oportunidade para bater numa criança é o momento em que ela estiver batendo em outra. Ela está agredindo fisicamente o outro; portanto, bater nela de um modo que sinta dor física é permitir que tenha alguma compreensão daquilo que a outra pessoa experimentou. Não se deve bater num filho no calor da emoção, mas com calma, ponderação e amor. A criança perdeu a paciência com a outra e começou a bater nela; essa sequência não deve ser repetida pelo adulto. As consequências do mau comportamento devem ser administradas por um adulto que esteja no controle de suas emoções e que trate a criança de forma amorosa, permitindo que ela saiba que seu comportamento foi impróprio e, por isso, trará consequências dolorosas.

Caso o ato de bater seja escolhido como punição pelo mau comportamento, é melhor que essa decisão seja tomada antecipadamente, a fim de que a criança saiba de antemão qual será a consequência se violar aquela regra específica. Ela precisa

ter certeza do amor dos pais e saber que o propósito principal das palmadas não é infligir-lhe dor, mas, sim, ensiná-la a obedecer.

Bater também pode ser uma consequência eficaz quando uma criança pequena se comporta mal ao ir sozinha para a rua ou chegar perto do fogo ou de outro perigo físico. Se a criança não responder à admoestação verbal, bater pode ser útil para que ela, sempre que chegar perto demais da rua ou do fogo, se lembre da dor que lhe será causada. Parece-me que o ato de bater deve ser reservado à rebelião ou ao desacato, e normalmente é mais eficaz com filhos pequenos. Na verdade, bater em crianças maiores ou em adolescentes pode até mesmo criar mais rebelião, especialmente no filho que crê não merecer a punição. O segredo é que as palmadas sejam dadas com amor e visando ao benefício da criança.

Bater normalmente é demonstração de ira mal direcionada dos pais, em vez de uma resposta razoável ao mau comportamento da criança. Esse é o momento de fazer a pergunta: “Será que abusamos da surra como meio de disciplina em nossa família?”. Se for o caso, definam que a palmada será um meio de disciplina reservado às ocasiões nas quais ambos concordarem que ela será o meio mais eficiente de ensinar obediência. Bater será muito mais eficaz se vocês tiverem concordado antecipadamente que essa atitude será a consequência de determinados maus comportamentos.

Se nunca definiu claramente quais seriam as consequências, você fez qualquer coisa que lhe tenha vindo à mente no momento e provavelmente viu seu cônjuge discordar do tipo de disciplina escolhida, pelo menos em alguns momentos. É muito mais fácil chegar a um acordo quando não se está no calor da situação. Assim que tiverem chegado a um consenso sobre as consequências, certifiquem-se de que todos os membros da família entendem quais serão as consequências. Isso tornará a disciplina muito mais aceitável para cada filho e gerará menos conflito entre os pais. Todos concordam sobre quais serão as consequências se a regra

for quebrada. Quem estiver em casa administrará a disciplina, mas ela será sempre a mesma, independentemente de quem for o disciplinador.

Quando uma regra for quebrada e os pais forem chamados para garantir que a criança receba a consequência previamente combinada, é extremamente útil dar ao filho uma dose de amor emocional antes e depois da disciplina. É ainda melhor quando se usa a principal linguagem do amor da criança. Digamos, por exemplo, que seu filho jogou futebol na sala de estar, uma clara violação das regras. A disciplina combinada é que a bola ficaria trancada no porta-malas do carro por dois dias, para a criança não jogar. Se algum objeto for quebrado pela brincadeira, a criança deverá pagar o conserto ou a substituição do item com o dinheiro de sua mesada.

Brian cometeu uma clara violação das regras e, no meio da brincadeira, quebrou um vaso. O valor do vaso é de trinta dólares. Digamos que a principal linguagem do amor de Brian sejam palavras de afirmação. A mãe pode dizer algo assim:

— Brian, acho que você sabe que o amo muito. Normalmente você segue as regras muito bem. Tenho orgulho de você e de suas muitas realizações na escola e em casa. Você me faz muito feliz. Mas você sabe que, quando quebra as regras, deve sofrer as consequências. Uma das regras é que você não pode jogar bola na sala de estar. Você conhece a regra e sabe quais são as consequências. Assim, vamos guardar a bola no porta-malas do carro e deixá-la ali pelos próximos dois dias. Você também sabe que concordamos que você pagaria o conserto ou a substituição do item que fosse quebrado. O vaso não pode ser consertado. Para comprar um novo, você gastará trinta dólares. Isso vai sair de sua mesada nas próximas semanas. Sei que isso será uma grande pressão sobre você e que não poderá fazer as coisas que gosta com seu dinheiro, mas todos nós precisamos aprender que, quando desobedecemos às regras, sofremos as consequências.

— Mas, mamãe, o Natal está chegando. Preciso do dinheiro para comprar meus presentes. Não posso ficar sem os trinta dólares — protesta Brian.

— Compreendo a situação, filho, e sei que será mais difícil para você comprar seus presentes sem os trinta dólares, mas também sei que concordamos em relação às consequências de quebrar as regras. Preciso seguir aquilo com que concordamos. Apenas quero que você saiba que o amo, e é por isso que assumi a responsabilidade de ajudá-lo a aprender a seguir regras.

A mãe pode então ir até a criança e lhe dar um abraço. Se os pais expressarem amor na principal linguagem do amor da criança, antes e depois de declarar as consequências de seu mau comportamento, essa será a maneira mais eficaz de ensinar obediência. Até mesmo ao sofrer as consequências, a criança terá certeza do amor dos pais.

Compare isso com a abordagem comum da mãe que ouve o vaso caindo no chão, corre para a sala de estar, vê Brian pegando a bola e grita: “Já lhe disse um milhão de vezes — não jogue bola na sala de estar. Agora veja o que você fez. Destruiu meu vaso. Quando você vai aprender? Você age como uma criança de dois anos de idade. Não sei mais o que faço com você. Saia já daqui”. E a mãe bate nos fundilhos de Brian enquanto ele sai da sala. Qual dessas duas abordagens tem maior probabilidade de ensinar obediência saudável à criança?

Ora, sejamos honestos. Qual dessas duas abordagens se aproxima mais da que você normalmente assume quando um de seus filhos viola uma regra? Qual você considera mais produtiva? Creio que a maioria dos pais concordará que o plano de explicar a regra, concordar em relação às consequências do mau comportamento antes que ele aconteça e, de maneira amorosa, porém firme, aplicar as consequências à criança é muito mais produtivo, tanto para o aprendizado da criança quanto para a saúde mental dos pais.

Quando a criança se comporta mal...

Depois que as regras foram claramente definidas e as consequências do mau comportamento, comunicadas à criança, é responsabilidade dos pais garantir que ela sofra as consequências da desobediência. Quando um dos pais age com permissividade um dia e deixa o mau comportamento correr solto e, no dia seguinte, pega pesado com a criança por causa da mesma transgressão, está no caminho certo para criar um filho desobediente e desrespeitoso. A disciplina inconsistente é a maior armadilha para pais que estão tentando criar filhos responsáveis. As consequências devem ser colocadas em prática o mais rapidamente possível depois que a desobediência acontece. Em todos os casos, a disciplina precisa ser administrada com amor e firmeza.

"Mas, em alguns dias, estou cansada. Simplesmente não tenho vontade de reagir ao mau comportamento de meu filho." Bem-vinda à raça humana; todos nós nos cansamos. Que pai já não se exasperou física e emocionalmente diante das pressões da vida? Mas nenhum de nossos recursos é mais importante do que nossos filhos. Nessas ocasiões, devemos buscar nossas reservas e reagir de maneira amorosa, mas firme, ao mau comportamento dos filhos.

Definir antecipadamente as consequências do mau comportamento impede que você seja controlado por seu estado emocional do momento. Se você já chegou a um acordo sobre quais serão as consequências, sua responsabilidade é simplesmente cuidar para que elas sejam levadas a cabo. Você não precisa decidir o que será feito; apenas opta por realizar aquilo que já foi combinado que seria feito. É mais provável que não grite nem surre seu filho por causa de seu estado emocional se já tiver decidido quais serão as consequências.

Emily chega em casa à tarde. Depois de um abraço, de um biscoito e da pergunta: "Como foi seu dia?", mamãe lhe diz:

— Emmy, você conhece a regra sobre arrumar a cama e guardar o pijama antes de ir para a escola. Hoje pela manhã, sua cama ficou por fazer, e seu pijama estava no chão. Você sabe de nosso acordo: quando quebrar essa regra, não assistirá à televisão naquela noite. Tenha um bom dia fazendo suas tarefas da escola e, depois, poderá brincar se quiser, mas nada de televisão hoje à noite. Amo você e sei que em breve você terá aprendido que deve arrumar sua cama e guardar seu pijama.

— Mas, mamãe, hoje é a noite do meu programa favorito. Todos os meus amigos falarão sobre ele amanhã, e eu não vou entender nada do que eles disserem. Mamãe, por favor, deixe-me assistir ao programa hoje à noite. Eu não ligo a televisão amanhã à noite. Por favor, mãe, por favor.

— Entendo que você queira assistir à televisão hoje à noite, — diz mamãe —, mas também entendo que nós duas concordamos sobre as regras e quais seriam as consequências por quebrá-las. Sinto muito, mas você não pode assistir à televisão hoje à noite.

Mamãe permanece gentil e firme, não importa qual seja a reação de Emily, e Emily aprende uma grande lição: a de que as ações geram consequências.

Se a mãe for perseverante, amorosa e gentil, mas firme, em pouco tempo ela terá uma eficiente arrumadora de camas em casa. Se, por outro lado, for inconsistente, se ceder ou se não garantir que Emmy sofra as consequências de seu mau comportamento, continuará arrumando a cama e guardando o pijama de Emily mesmo quando ela tiver quinze anos. A ilustração acima revela os passos na aplicação da disciplina: 1) Certificamo-nos de expressar amor e atenção pela criança. Isso foi feito ao abraçar, dar um biscoito e conversar sobre os acontecimentos do dia. 2) Afirmamos claramente que uma regra foi quebrada. Lembramos a criança das consequências com as quais concordamos previamente. 3) Então, garantimos que a criança experimente as consequências. Ouvimos

a oposição da criança, mas calmamente e com firmeza garantimos que ela deve sofrer as consequências de seu delito ou negligência.

Às vezes, isso é bastante doloroso para os pais. Mamãe e Alex, por exemplo, concordaram que, se Alex não terminasse a lição de casa, não iria ao treino de futebol na tarde seguinte. Certa noite, Alex deixou de fazer seus deveres, e papai o informou de que ele não poderia ir ao treino na tarde seguinte.

— Mas, papai, sábado é o grande jogo. Se não for ao treino amanhã, não participarei do jogo. Papai, estou esperando por isso há bastante tempo. Pai, por favor, não faça isso comigo.

— Filho — responde o pai —, não estou fazendo nada com você. Você fez isso a si mesmo. Você conhecia a regra sobre os deveres de casa. Havia tempo suficiente para terminar seus trabalhos. Em vez disso, optou por assistir à televisão e brincar com Michael. Agora, sinto muito, mas concordamos em relação a essa regra e chegamos a um acordo sobre as consequências.

— Mas, papai, você sabe quanto isso significa para mim. Deixe-me faltar ao treino da próxima semana, mas não amanhã. Não amanhã, papai.

O que o pai deve fazer? A resposta é simples, mas não é fácil. Seja bondoso, seja amoroso, mas seja firme. Perder o grande jogo não vai destruir as chances de seu filho obter uma bolsa daqui a cinco anos, mas não participar do grande jogo ensinará que sempre existem resultados dolorosos quando se desobedece às regras. É essa realidade que motiva os filhos a obedecer.

Tal disciplina deve ser sempre exercida com espírito de amor. Os pais precisam estar em pleno controle de suas emoções, sem gritar ou berrar. A disciplina sempre deve ser seguida de profunda simpatia pela dor da criança. O filho deve perceber que nós também sofremos com o fato de ele não participar do grande jogo, mas essa é a realidade da vida. Quando uma pessoa desobedece, outros inevitavelmente sofrem. É por meio desse sofrimento que o filho

aprende a obedecer, e, pela consistência, os pais ganham o direito de ser honrados.

9

O DOM DA HONRA

ERA UM DIA frio de inverno, e os assuntos com os quais havia lidado tinham sido extremamente estressantes. Tudo isso pareceu desaparecer quando entrei em meu escritório e encontrei o bilhete manuscrito a seguir, deixado por minha filha de nove anos.

> Querido papai,
>
> Eu o amo muito. Sei que você trabalha bastante e ajuda muitas pessoas. Gosto de tudo que você faz por mim. Sou feliz por você ser meu pai.
>
> Com amor,
>
> Shelley

As palavras não apenas me deixaram emocionado, mas descobri que ela estava aprendendo a demonstrar honra. Li o bilhete para toda a família à mesa do jantar, incluindo John. Ele certamente pôde perceber, com base em meu sorriso e na umidade que se juntava em meus olhos, que essa era a parte gostosa de ser pai. Que dia! Aquela foi a recompensa por toda a batalha. Quando uma criança começa a reconhecer e apreciar o esforço que você faz para ser pai ou mãe, todas as fraldas sujas, as idas ao médico, as noites sem dormir e o difícil trabalho da disciplina amorosa de alguma maneira parecem ser um bom investimento.

Por favor, perceba que o capítulo sobre obediência precede o capítulo sobre honra. Essa é a ordem natural. Crianças de colo não são capazes de honrar seus pais; o mundo delas ainda gira em torno do próprio ego. Não quero dizer que não tenham consciência da presença dos pais, mas o foco de sua mente é satisfazer as

próprias necessidades e explorar os próprios desejos. São plenamente capazes de aprender obediência, mas a capacidade de honrar surge numa fase muito posterior da infância.

Honrar é expressar respeito ou estima. É reconhecer a importância de alguém e procurar expressar amor e devoção a essa pessoa. Honrar alguém é atrair a atenção para o caráter daquela pessoa. É preciso que o filho compreenda um pouco a natureza do certo e do errado, do sacrifício e do amor, para poder verdadeiramente honrar os pais. O desejo de honrar surge do reconhecimento de que os pais tomaram decisões corretas e amaram sacrificialmente a criança e um ao outro. Um filho passa a respeitar e honrar seus pais quando reconhece que o comportamento dos pais tem sido realmente bom.

Devo fazer aqui uma pausa longa o suficiente para dizer que existe uma honra, ainda que diluída, que honra os pais pela posição, não pelo caráter. Os pais deram vida à criança e, portanto, são de suma importância. O filho os honra pela importância de sua posição como pais, mas reconhece que, quando o caráter deles é observado, os pais não são dignos de honra. Tragicamente, muitos filhos de nossa geração expressam honra nesse nível raso, se é que a expressam de algum modo. Mas isso não é característico de uma família funcional.

A honra mais profunda e verdadeira é sempre merecida. Deixe-me ilustrar. É difícil imaginar que um emprego com salário de cem mil dólares por ano fosse oferecido ao filho de um escravo. É ainda mais incrível constatar que esse homem rejeitou tal oferta, mas foi exatamente isso que George Washington Carver fez. A oferta foi feita pelo inventor Thomas Edison. Henry Ford também tentou persuadir Carver a trabalhar para a Ford Motor Company, mas Carver não se impressionou com as ofertas de dinheiro e prestígio. Em vez disso, optou por morar no sul dos Estados Unidos, vivendo em relativa pobreza, usando o mesmo terno por quarenta anos. Anteriormente, já havia recusado uma posição promissora na

Universidade Estadual de Iowa para poder trabalhar com Booker T. Washington no Instituto Tuskegee, que enfrentava dificuldades. Quando os amigos argumentaram que ele poderia ajudar seu povo se tivesse todo aquele dinheiro, Carver respondeu: “Se eu tivesse todo aquele dinheiro, poderia vir a me esquecer do meu povo”. Em sua lápide estão gravadas as seguintes palavras: “Ele poderia ter adicionado fortuna à fama, mas, sem se importar com nenhuma das duas, encontrou felicidade e honra em ser útil ao mundo”.[1] Pessoas de todas as raças ainda honram George Washington Carver. Por quê? Porque ele viveu uma vida de autossacrifício em benefício de outros. A verdadeira honra sempre é merecida.

Algo que faz a honra ser merecida é o trabalho duro. Nossos filhos veem nossas fraquezas e nossos hábitos irritantes e também enxergam a parte egoísta de nossa natureza muito melhor do que suspeitamos. É importante que impeçamos que uma parede se erga nesse relacionamento, da mesma maneira que na relação com nosso cônjuge. Quando Derek tinha quinze anos, nós dois tivemos uma discussão na qual algumas palavras indelicadas foram trocadas. Ele saiu de casa e se sentou. Meus primeiros pensamentos estavam ligados à injustiça das palavras que ele me dissera. Mas a consciência prevaleceu e percebi que algumas de minhas próprias palavras foram menos que respeitosas. Eu explodira. Orei e pedi perdão a Deus e sabia que precisava encontrar meu filho e pedir-lhe seu perdão também.

Antes mesmo de sair para procurá-lo, Derek voltou para dentro de casa.

— Filho, sinto muito. Você me perdoa? — pedi.

— Pai, eu é que estava errado. Não devia ter dito o que disse.

Perdoamos um ao outro, e me alegrei com o fato de que ele aprendera tanto a humildade de pedir perdão como a graça e a honra de perdoar.

“Você e papai fizeram um ótimo trabalho”

A capacidade de honrar é desenvolvida apenas de leve nos primeiros anos da infância. Ela alcança seu ápice três ou quatro anos depois de a criança ter crescido. Conheço uma mulher cuja filha, agora com pouco mais de vinte anos e recém-casada, disse-lhe o seguinte, há não muito tempo:

— Você e papai me educaram muito bem.

A mãe, que como qualquer outra mãe ou pai, às vezes questionava quão "bem" ela e seu marido haviam se saído como pais, ficou com olhos marejados e deu um grande abraço na filha.

— Você facilitou muito as coisas, nenê — disse ela.

Mas o ato de honrar também pode ser cultivado em filhos mais novos. Se uma criança for ensinada a se colocar em pé quando um adulto entra no ambiente, num primeiro momento aquilo parecerá um ato puramente mecânico. Mas, com o passar do tempo, pode se tornar uma expressão de honra genuína. Se a criança receber instrução para não interromper os pais quando estes estiverem falando, isso será, no princípio, apenas um comportamento aprendido, mas, com o passar do tempo, pode se tornar uma expressão de honra, um reconhecimento do valor de outro indivíduo e do desrespeito mostrado quando alguém é interrompido. Oferecer ajuda quando necessário pode ser uma expressão de honra aos pais. Caso um filho de doze anos se ofereça para lavar a louça quando não é "sua vez", isso pode ser uma expressão de honra. (Também pode ser uma expressão de manipulação, um esforço para levar os pais a comprar aquele tênis caro que eles relutam em dar ao filho.) A verdadeira honra provém do coração, não se trata de uma ação particular. Mas a honra genuína é expressa através de atos simples de cortesia realizados para os pais.

Uma segunda maneira de os filhos expressarem honra aos pais é o uso de palavras de apreciação. "Mamãe, o jantar estava muito gostoso" pode ser apenas um gesto educado que faz a criança arrancar um sorriso de sua mãe, mas tal declaração também pode significar o reconhecimento do valor do tempo e da habilidade da

mãe no preparo da comida. “Obrigado por vir ao jogo, papai” pode ser simplesmente a expressão de um desejo: “Gostaria que você viesse a todos os jogos”. Mas também pode se tratar de um reconhecimento honesto do esforço que o pai precisou fazer para estar ali.

Se palavras faladas de apreciação expressam honra, palavras escritas podem ser ainda mais poderosas. Imagine como me senti quando li o trabalho escrito por meu filho Derek, transcrito a seguir, quando ele estava no terceiro ano. A tarefa era escrever um artigo descrevendo a si mesmo.

> Eu
> Derek C.
>
> Bom, eu gosto muito de futebol. Gosto de jogar e de assistir a jogos. Também gosto de basquete. Acho que sou muito bom nos dois! Há quatro pessoas na minha família, sem contar Zaqueu, nosso cachorro. Nós o chamamos de Zac, mais curto. Ele é meio *dachshund* e meio *poodle*. Ele é pequeno e não cresce. Gosto de algumas meninas. Tenho muitos amigos. Algumas pessoas me conhecem, e eu não as conheço. Às vezes, as pessoas aparecem e dizem: “Oi, Derek!”. Eu digo “oi” mesmo sem as conhecer. Bem, também levanto pesos e me exercito praticando esportes! Bom, acho que isso é tudo de que me lembro agora, a não ser que eu e meu pai somos bons amigos e brincamos juntos. Derek Chapman. Fim.

Fui bem até chegar às duas últimas linhas, quando as lágrimas começaram a rolar. O texto não foi escrito com o objetivo de expressar honra a mim, mas para cumprir uma tarefa de sala de aula. Eu, porém, sabia que a honra estava no coração de meu filho, e, de algum modo, isso fez que todas as horas investidas nele valessem a pena.

> MAMÃE
>
> *Para o que brilha como relâmpago*
> *E corre como rios*
> *Para uma boca cheia de cântico*
> *Clamando no meio de um mar de rostos —*
> *Você está cercada de* Canção*.*

Para cantos agitados
E corredores cheios de sorrisos
E cozinhas amarelas
Cheias de borboletas

Para a hora do chá com bolo
Laços e flores colhidas há pouco,
Jardins e fontes para pássaros,
Chocolate e pipoca

Para abraçar o que a vida nos dá com braços exuberantes
E para cantar
Um novo cântico
Todo dia...

Para mamãe

PAPAI

Ao que espera no silêncio
Ao que ouve corações
Ao que segura com delicadeza
Ao que sobe sem alarde
Ao que ouve com atenção
Ao que se importa

Àquilo dentro de mim que é você, pai

Derek Chapman

Conforme os filhos amadurecem, se tornam adultos e os pais entram na idade avançada, se a honra estiver no coração deles, ela se expressará por meio de visitas, ligações telefônicas, cartões e atenção às necessidades físicas. Sempre que visito meus pais idosos, sou lembrado de que sirvo de exemplo de honra para meus filhos. Nossa filha Shelley é médica agora, e nosso filho é escritor. Ciente dos parcos vencimentos da maioria dos autores, Derek já está olhando para o futuro. Ele disse recentemente à mãe: “Não se preocupe, mamãe. Se alguma coisa acontecer ao papai, vou insistir

com Shelly para que coloque você numa casa de repouso bacana e irei visitá-la regularmente”.

Por fim, os filhos honram os pais por meio de seu estilo de vida. Os pais mais tristes são aqueles cujos filhos optaram pelas drogas, pelo álcool, pelo crime ou por outras formas irresponsáveis de viver. Os pais mais felizes são aqueles honrados por filhos que escolheram um estilo de vida de doação, que dedicam a vida a Deus e ao bem no mundo. Esses são, acima de tudo, os pais mais honrados.

5

MARIDOS QUE AMAM E LIDERAM

10

O SIGNIFICADO DE “LIDERAR”

PARA MUITAS ESPOSAS da atualidade, a ideia de ter o marido como “líder” é confusa e controversa. Alguns maridos abusam dessa ideia e comandam sua família com mão de ferro. Mas tenho observado que o maior perigo é o marido passivo e sem envolvimento que “terceiriza” todas as atividades familiares e decisões para a esposa.

Em algum lugar entre esses dois extremos, está o meio-termo sadio, no qual o marido é responsável, confiável e profundamente comprometido com a esposa e a família. Ele é capaz de expressar dor e alegria, simpatia e encorajamento. Consegue relacionar-se com a esposa no nível emocional. Ao mesmo tempo, é forte e confiável, com profundo senso de sua responsabilidade pelo bem-estar da esposa e da família. Não foge quando as coisas ficam difíceis, mas busca soluções que beneficiarão todos. Certamente é um líder, mas não lidera sozinho. Reconhece que os líderes mais eficientes são servos, não ditadores. Valoriza a parceria com a esposa; quer ajudá-la e não sente o desejo de dominá-la. Esse é o marido de uma família funcional.

“Sinto como se tivesse três filhos, em vez de dois”

Elaine estava casada havia dez anos. Estava sozinha em meu gabinete, embora seu marido tivesse vindo com ela a várias sessões de aconselhamento. Dessa vez, ela disse: “Ele ficou com vergonha de vir. Perdeu o emprego na semana passada porque brigou com um colega”. Esse fora o padrão nos últimos dez anos. O período mais longo em que ele permanecera empregado havia sido de dezoito meses. Nem sempre se envolvia em brigas, mas sempre

se frustrava com o trabalho ou com as pessoas com quem trabalhava.

Sua conduta era simplesmente abandonar o emprego sem dar explicações e desaparecer. O empregador normalmente ligava para Elaine a fim de perguntar qual era o problema e se ele voltaria. Ela explicava que ele lhe dissera que precisara sair daquele emprego; portanto, a conclusão era que não voltaria. Ele ficava semanas e, às vezes, meses desempregado. Passava o tempo dormindo até tarde, assistindo à televisão e se exercitando no ginásio municipal. Elaine trabalhara em tempo integral durante todos os anos do casamento, exceto nos breves períodos próximos ao nascimento de seus dois filhos. Quando o marido estava trabalhando, ajudava com as contas, mas, quando ficava desempregado, ela precisava carregar o fardo sozinha.

Com lágrimas escorrendo em profusão pelo rosto, Elaine disse: “Não sei quanto tempo mais conseguirei aguentar. Sinto como se tivesse três filhos, em vez de dois. Não é apenas o emprego que ele abandona porque as coisas não saem do jeito que ele gostaria; ele também quer que tudo seja do jeito dele. Não abdica de uma hora sequer no ginásio para ficar com as crianças enquanto vou a uma consulta médica. Preciso deixar as crianças na casa de minha mãe para não atrapalhar a agenda dele. Estou exasperada. Nunca tive um marido de verdade”.

Traci tinha um problema bem diferente com o marido. “Dr. Chapman, não entendo por que ele precisa controlar tudo. Se eu quiser espirrar, preciso ir para outro cômodo, pois não gosta que eu espirre em sua presença. É muito esforçado no trabalho, e seu salário é bom. Ele paga todas as contas. Não tenho reclamações sobre a maneira em que nos sustenta financeiramente, mas ele me trata como se minhas ideias não valessem nada, como se eu fosse uma criança, em vez de sua esposa. Nem sequer me deixa ver o canhoto do talão de cheques e, se lhe fizer alguma pergunta sobre nossa situação financeira, ele se irrita. É como se ele dirigisse tudo

e eu estivesse ali apenas no banco do passageiro. Tenho dificuldades de ser sexualmente responsiva porque sinto que ele não me trata como se eu fosse uma pessoa. Sei que o casamento não deve ser assim, mas não faço ideia de como mudar essa situação”.

Vejamos a história de Becky. Casada há quinze anos, ela e o marido trabalham em tempo integral e têm três filhos. Sua reclamação não tem nada que ver com finanças. Contudo, vive angustiada por causa do estilo de vida passivo do marido. “Ele não tem iniciativa para fazer nada, a não ser ir trabalhar todo dia. Nosso quarto precisa de pintura há seis anos. Já repetiu inúmeras vezes ‘darei um jeito nisso’, mas nunca arruma. As bicicletas das crianças ficam quebradas por meses até que ele finalmente as conserte. Nosso dinheiro está investido numa poupança, e ele não procura descobrir um investimento que possa dar um retorno melhor. No verão, a grama fica três semanas sem ser cortada. Tenho vergonha de convidar os amigos para nos visitar. Na verdade, no último verão, acabei contratando uma pessoa para cortar a grama todas as semanas. Ele fica o tempo todo no computador. Todo mundo comenta como os computadores são ótimos. O fato é que eu os odeio. Gostaria que aquela coisa simplesmente explodisse e que ele acordasse para o mundo real. Já tentei de tudo. Procurei discutir o assunto calmamente com ele. Já tentei gritar. Tentei ignorar o problema. Tentei ser totalmente compreensiva. Parece que nada faz diferença. Não sei mais o que fazer.”

Três esposas — cada uma delas numa situação diferente, mas todas clamando desesperadamente por liderança amorosa por parte do marido. Livros e livros poderiam ser escritos apenas com histórias similares de esposas que vivem em dor e desapontamento constantes. O marido de Elaine, de Traci e de Becky são diferentes uns dos outros. Alguns de seus problemas revelam imaturidade, falta de responsabilidade e pouco desenvolvimento do caráter. Alguns demonstram ter personalidade controladora, e todos

apresentam poucas habilidades de relacionamento. Essas questões básicas precisarão ser abordadas caso queiram ser líderes amorosos.

Contudo, para outros maridos, o problema não é que não estejam dispostos ou não sejam capazes de ser líderes no casamento. O problema é que muitos homens não sabem como sê-lo. Não possuem uma imagem visual; não têm ideias concretas de como o marido pode desempenhar o papel de líder amoroso no dia a dia. Estão limitados ao exemplo do próprio pai e às ideias que captam da mídia ou de outros homens.

Um olhar sobre o marido saudável

Qual a aparência de um marido saudável? Que passos posso dar para estimular o crescimento e a saúde no meu papel (ou no de meu cônjuge) como marido? Veja algumas orientações a seguir.

1. *Um marido amoroso vê a esposa como parceira.* A esposa não é um troféu a ser ganho no namoro e, então, colocado na parede para que todos observem, ao lado daquela cabeça de alce que você mandou empalhar. Ela é um ser humano vivo com quem se relacionar. Ela não é uma pessoa a ser dominada ou controlada para satisfazer seus objetivos pessoais. É alguém que precisa ser reconhecida e que tem os próprios objetivos. Não é uma criança para ser tratada com condescendência, mas uma parceira com quem o marido desenvolve um relacionamento.

A ideia de a esposa ser parceira é tão antiga quanto a Criação. Perceba em Gênesis que, ao mesmo tempo que Deus instrui o homem e a mulher a subjugar a terra e dominar sobre os peixes do mar, as aves do céu e sobre todas as demais criaturas vivas, o homem recebe a ordem de se tornar “uma só carne” com sua esposa, não de dominá-la.

A parceria deve permear todo o casamento. Deixe-me aplicar esse conceito à área da tomada de decisões. Quando o marido de fato conceber sua esposa como parceira, desejará que a tomada de

decisões seja uma experiência conjunta. É possível que, em determinada área, ele tenha mais conhecimento que ela. Em outra área, ela pode ter mais conhecimento. Raramente temos a mesma quantidade de informação sobre determinado tópico; assim, quando tomamos decisões juntos, cada um tem o benefício do conhecimento e das informações que o outro já experimentou ou coletou com o passar dos anos. Parceria significa que nosso objetivo é tomar a melhor decisão possível. Podemos ter uma personalidade “controladora” ou “passiva”, mas não permitiremos que as tendências de nossa personalidade conduzam o processo de tomada de decisões. Conscientemente exaltamos a parceria como algo mais importante que os traços da personalidade.

O marido que ama a esposa pensará sobre o que é melhor para ela e sua ênfase será em conduzir a decisão a esse objetivo. Se a esposa também ama o marido, seu foco estará em fazer o que for melhor para ele. Numa situação ideal, depois de uma conversa, a decisão ou a concessão estará clara. Mesmo quando não estiver, o processo de tomada de decisões não será um jogo de manipulação no qual cada um tenta conseguir que as coisas sejam do seu jeito. Será, na verdade, uma parceria na qual cada um busca o benefício do outro, e o resultado consistirá em algo que é melhor para o todo ou para ambos.

Como líder, o marido toma a iniciativa de criar uma atmosfera na qual essa parceria possa ser desempenhada sem tensão desnecessária. Ele deixa claro à esposa que a vê como parceira e deseja profundamente sua opinião sobre aquilo que foi decidido. Quando um filho expressa desejos, o pai os avalia e toma a decisão final sobre o que é melhor para a criança. O marido não recebe as contribuições de sua esposa dessa maneira. Ele a considera uma parceira igual e não tem desejo de dominá-la no processo de tomada de decisões. O líder amoroso também não será um ditador que toma decisões independentemente de sua esposa e a informa depois dos fatos. Isso costuma acontecer no mundo dos negócios,

no qual a gerência toma as decisões e informa aos empregados. No casamento, porém, tanto o marido como a esposa fazem parte da gerência do lar. O líder amoroso reconhece isso e procura criar um ambiente emocional que incentive a livre troca de ideias sem um espírito de dominação ou intimidação.

Em contrapartida, o líder amoroso não abandonará o processo de tomada de decisões, simplesmente jogando a bola para a esposa. A atitude “faça o que quiser fazer” não tem nada que ver com liderança em parceria. Às vezes, essa atitude se desenvolve quando o marido tem dificuldades em tomar decisões e acha mais fácil passar essa responsabilidade para a esposa. Em outros momentos, ela surge em razão de um senso de ressentimento de que a esposa terminará conseguindo, de alguma maneira, que as coisas saiam do jeito dela e, portanto, não há razão para brigar: basta apenas desistir. Seja qual for a origem da atitude, essa não é a posição de um líder amoroso. O marido amoroso que descobrir essa atitude crescendo dentro de si procurará analisar a causa e lidará com ela de maneira responsável, a fim de poder voltar à prática da parceria na tomada de decisões.

Também somos parceiros na área financeira do casamento. Ser parceiros não significa que fazemos a mesma coisa. Na verdade, numa parceria verdadeira, quase nunca desempenhamos a mesma função. Há muitos modelos de parceria financeira num casamento. Um não é necessariamente melhor que o outro. Cada casal deve optar pelo modelo que se encaixa melhor com a personalidade, os talentos, os desejos e os valores tanto do marido como da mulher.

Para Bob, o modelo é bastante simples. “Eu ganho o dinheiro, e ela o gasta. É um bom acordo. Funciona para nós, e os dois estão felizes.” No caso de outro casal jovem, em que ambos são médicos, funciona assim: “Os dois trabalham; nenhum de nós tem tempo de gastar o dinheiro. Portanto, enriquecemos. Até aqui, tudo bem. Não sei o que acontecerá quando um dos dois parar de trabalhar, ou ambos”.

A maioria dos modelos não é tão extrema quanto essas duas ilustrações, mas não existe o modelo financeiro perfeito. O importante é que os dois tenham um sentimento de parceria nas finanças familiares. Um de vocês pode ser o “contador”, ou podem optar por fazer isso juntos. O melhor para seu casamento é aquilo com que ambos concordam como parceiros. Se um dos dois se sentir dominado ou abandonado, então vocês não estão vivenciando uma parceria. Vocês podem ter ideias, desejos e valores diferentes na questão financeira. O marido amoroso assume a liderança ao garantir que essas diferenças sejam negociadas de modo justo. Se precisar “inclinar a balança”, ele o fará na direção daquilo que é melhor para sua esposa. Ele é um líder amoroso com ênfase no amor.

2. *Um marido amoroso se comunica com a esposa.* Como já explorei em detalhes no livro *O casamento que você sempre quis*,[1] muitos homens, mas nem todos, são menos comunicativos verbalmente que as mulheres. Portanto, muitos maridos terão de se esforçar para ir além daquilo que lhes é “natural” a fim de poderem satisfazer a necessidade de comunicação da esposa.

A vida é compartilhada basicamente por meio da comunicação, em especial por meio da discussão de pensamentos, sentimentos e desejos. É impossível observar essas coisas por meio do comportamento exterior. Uma esposa pode depreender o que se passa na mente do marido por meio de seu comportamento, mas, a não ser que esse comportamento seja um padrão que ele tenha exibido anteriormente por meio de certos pensamentos e desejos, é bem provável que ela não consiga adivinhar com precisão. O velho ditado “posso lê-lo como um livro” só é verdadeiro depois de vários anos de comunicação vigorosa e, mesmo assim, num sentido limitado. Um dos desejos mais profundos de uma esposa é o de conhecer seu marido. Quando ele fala de seus pensamentos, sentimentos e desejos, ela sente que lhe dá permissão para entrar em sua vida. Quando um marido passa longos períodos sem falar

sobre o que está sentindo, ela tem a sensação de que ele a está excluindo e, assim, sente-se isolada.

Às vezes, a esposa sufoca a comunicação de seu marido por meio de um espírito contencioso ou de respostas que expressam julgamento. Algum tempo atrás, um marido me disse: “Dr. Chapman, parei de contar meus pensamentos a minha esposa porque, toda vez que lhe conto uma ideia, ela a contesta. Ela discorda, me questiona sobre aquilo ou me apresenta uma perspectiva diferente. É como se não me fosse permitido ter um pensamento que ela não pudesse examinar. Teria o maior prazer em lhe contar o que penso se ela simplesmente o aceitasse como meus pensamentos”. Depois de duas sessões de aconselhamento, ficou claro que parte do problema era a atitude defensiva do marido. Uma vez que suas ideias foram desprezadas quando era criança, ele determinou, de maneira subconsciente, que suas ideias sempre estariam certas; assim, tornava-se defensivo sempre que a esposa ou qualquer outra pessoa questionava suas ideias.

Parte do problema também estava na obsessão da esposa por avaliar ideias e discutir cada uma delas até chegar à conclusão, provando que um estava certo, e o outro, errado. Esse padrão de comunicação é muito sufocante. Ambos padrões costumam exigir a ajuda de um conselheiro que leve o casal a um entendimento do que está acontecendo e, então, mude os padrões. Qualquer coisa que interrompa o fluxo de sua comunicação precisa ser descoberta e eliminada. Se puder fazer isso por meio de discussão entre vocês dois, ótimo. Senão, é aconselhável discutir o assunto com um amigo ou buscar aconselhamento profissional.

Não nos podemos dar ao luxo de permitir que a comunicação seja interrompida ou que se torne o campo de batalha sobre o qual discutimos nossas diferenças. Comunicação positiva, aberta, livre e receptiva é característica de um casamento funcional. Como líder amoroso, o marido deve tomar a iniciativa de garantir que esse tipo de comunicação se torne um estilo de vida.

3. *Um marido amoroso coloca a esposa no topo de sua lista de prioridades.* Todos nós vivemos de acordo com prioridades. Talvez nunca tenhamos escrito uma lista de prioridades, mas fazemos uma gradação na mente, determinando que certas coisas são mais importantes que outras. Essas prioridades são reveladas mais frequentemente por meio de nossas ações. Responda às perguntas “Como gasto meu tempo? Como invisto meu dinheiro? Como uso minha energia?” e você terá a resposta para a pergunta “Quais são as minhas prioridades?”.

Muitas coisas competem por nossa atenção no casamento: trabalho, afazeres, filhos, compromissos externos, talvez as necessidades de nossos pais. Permita-me abordar em particular a questão dos filhos. O marido pode passar a criticar a esposa depois da chegada dos filhos; pode sentir que os filhos o “substituíram” no coração dela. Essa preocupação é legítima — e, de fato, isso realmente costuma acontecer. Mas o mesmo também pode ser verdadeiro em relação ao marido, especialmente num casamento em que suas necessidades emocionais não são atendidas pela esposa de forma adequada ou caso se sinta de algum modo distanciado dela. Ele pode passar a dedicar mais tempo e energia aos filhos porque recebe maior retorno deles. Caso observe isso em seu próprio comportamento, o líder amoroso o reconhecerá como algo prejudicial e tomará ações para canalizar novamente seu tempo e sua energia na satisfação das necessidades da esposa e em ajudá-la a aprender como, por sua vez, satisfazer as necessidades dele.

4. *Um marido amoroso ama a esposa de maneira incondicional.* Amor incondicional significa que amamos a pessoa e, por isso, buscamos seu bem-estar *a despeito* de qual seja sua resposta a nós. Isso é profundamente contracultural. As ideias contemporâneas de amor seguem a linha “amarei você se você me amar”. Nossa tendência é ser egocêntricos até mesmo no casamento. O foco de nosso esforço se encontra em satisfazer as próprias necessidades.

Na verdade, muito da psicologia moderna tem enfatizado que esse é um comportamento normal. Alguns chegaram ao cúmulo de dizer que todo comportamento em relação aos outros é motivado pelo desejo de ter nossas necessidades satisfeitas.

O amor incondicional, em contrapartida, se concentra em satisfazer as necessidades da outra pessoa. No casamento, revela-se na busca do marido pelos melhores interesses da esposa. Consiste em apoiá-la em seus esforços, ainda que não concorde plenamente com aquilo que ela está fazendo. É ajudá-la a alcançar seus objetivos e aspirações porque a valoriza como pessoa. Não é "colocarei as crianças na cama se você fizer sexo comigo", mas, sim, "colocarei as crianças na cama porque sei que você está cansada".

Todos nós gostamos de pensar que alguém nos ama incondicionalmente. O filho anseia por esse tipo de amor da parte dos pais, mas marido e esposa também desejam amor incondicional um do outro. Os votos do casamento foram "na saúde ou na doença, na riqueza ou na pobreza, até que a morte nos separe". Esse é um compromisso com o amor incondicional. E, num casamento saudável, nós realmente o vivenciamos.

Há muitos maridos que se veem como líderes machões, mas esperam que a esposa assuma a liderança na questão do amor incondicional. Estão sentados no banco de trás, dizendo: "Quando ela decidir ser carinhosa, quando resolver pensar nas *minhas* necessidades, quando decidir ser mais responsiva, então passarei a amá-la". Mas um marido saudável assumirá a liderança no amor incondicional. Uma vez que essa necessidade é tão fundamental para a saúde emocional de uma pessoa, a maioria das esposas responderá de modo positivo a um marido que ame incondicionalmente. Muitas mulheres vivem assombradas pelo fantasma que diz que, a não ser que elas sejam responsivas sexualmente ou em outro aspecto de maneira satisfatória, o amor do marido será retido. Isso não produz um casamento saudável.

5. *Um marido amoroso está comprometido em descobrir e satisfazer as necessidades da esposa.* Talvez isso pareça redundante à luz daquilo que acabamos de dizer sobre o amor incondicional. Mas tenho observado por todos esses anos que muitos maridos simplesmente não entendem as necessidades de sua esposa. Consequentemente, em sua ignorância, não fazem nenhum esforço para satisfazer essas necessidades. Alguns maridos acreditam que, se tiverem emprego fixo e trouxerem para casa um salário decente, estarão completando, assim, seu papel de marido. Mas a necessidade emocional mais básica da esposa é se sentir cuidada. O marido funcional descobrirá a principal linguagem do amor de sua esposa e a falará com regularidade, ao mesmo tempo que usará um pouco das outras quatro também. A esposa viverá com o tanque de amor cheio, e há grandes chances de que ela admire grandemente e reaja de forma positiva ao marido que satisfaz essa necessidade.

A necessidade de segurança também é fundamental. Trata-se, em primeiro lugar, de uma necessidade física — qual marido nunca saiu da cama aos pulos às 3 horas da manhã para investigar um “barulho estranho”? — mas sua maior necessidade por segurança é a de profunda certeza de que o marido está comprometido com ela. O marido que ameaça a esposa com palavras de divórcio ou que faz comentários intempestivos, como: “Você estaria melhor com outra pessoa” ou “Acho que vou procurar alguém”, está fazendo um jogo perigoso. O marido amoroso fará todos os esforços para comunicar à esposa que, aconteça o que acontecer, ele estará com ela. Se houver desacordos, ele reservará tempo para ouvir, entender e buscar uma resolução. Se ela sofrer dor física ou emocional, estará ao lado dela. Betsy expressou isso bem quando disse em relação a seu marido: “Sei que Greg está comigo, não importa o que aconteça. Ele está comprometido com nosso casamento. Isso me proporciona um sentimento de segurança”.

O marido amoroso também se preocupa com a autoestima de sua esposa. Se ela encontra satisfação e propósito ao jogar voleibol, ele será seu torcedor número um. Se ela se sente realizada em ser a melhor especialista em informática da empresa, lá está ele para expressar admiração por suas habilidades. Se ela opta por ficar em casa para se dedicar à maternidade, ele apoiará sua decisão com sinceridade. Qualquer dessas maneiras de incrementar a autoestima pode provocar alguma preocupação emocional ou exigir mais trabalho físico da parte do marido. Mas ele estará disposto a conversar com ela sobre as dificuldades emocionais que enfrentar e procurará o entendimento e a união porque está comprometido com o bem-estar dela.

Não somos apenas seres físicos e emocionais; também somos criaturas sociais. Alguns homens resistem à necessidade da esposa de desenvolver relacionamentos sociais fora do trabalho e da família, ou então agem passivamente e deixam que a esposa planeje todos os compromissos sociais. Ela pode querer que o marido vá com ela a um concerto. Talvez deseje que ele inicie alguma atividade social com a vizinhança ou que participe com ela de um estudo bíblico na igreja. Tais atividades podem não estar no topo da lista de prioridades do marido, mas elas rapidamente crescem em importância porque a satisfação das necessidades dela é algo importante para ele. Ele reconhece que, ao ajudá-la a desenvolver relacionamentos sociais, está incrementando o sentimento de satisfação da esposa. Não menospreza essas coisas nem desdenha delas, considerando-as superficiais ou sem importância. Ele as vê como parte normal da vida dela e permite que os interesses dela o levem a satisfazer as necessidades da esposa.

6. *Um marido amoroso procura ser modelo de valores espirituais e morais.* Todo homem possui valores espirituais e morais. Ao usar o termo *valores morais* refiro-me a um conjunto de crenças sobre o que é certo e o que é errado. Por valores espirituais, quero dizer um conjunto de crenças sobre o que existe além do mundo material.

Numa família saudável e amorosa, aquilo que o homem valoriza será mostrado por sua maneira de viver. Quanto mais perto estiver de viver com base em crenças espirituais e morais adequadas, mais será respeitado por sua esposa. Quanto maior for a diferença entre aquilo em que ele diz crer e o que realmente faz, maior será o desrespeito que chamará para si.

É verdade que alguns homens não se sentem tão confortáveis com demonstrações abertas e verbais de compromisso espiritual como as mulheres, e que podem expressar seu compromisso com a fé de outras maneiras — por exemplo, servindo junto com outros homens num projeto de reforma na igreja. Portanto, é importante olhar além de práticas específicas como “liderar o culto doméstico”, enxergando áreas mais abrangentes, como bondade, integridade e fidelidade.

Nas questões espirituais e morais, a melhor ferramenta de liderança de um marido é ser modelo. Se a esposa vir sua vida como algo consistente com aquilo em que ele diz acreditar, ela o respeitará, ainda que discorde de suas crenças. Mas, se ele não viver de acordo com as crenças que apoia, então ela perderá o respeito por ele. Isso não significa que o marido deve ser perfeito. Significa, na verdade, que ele deve fazer um esforço consciente para aplicar suas crenças espirituais e morais a seu estilo de vida. Quando errar, deve ter a disposição de reconhecer o erro e pedir perdão. É nesse ato de confissão que ele demonstra que suas crenças são fortes e genuínas e que não arrumará uma desculpa para o comportamento errado. As crenças morais e espirituais são mais facilmente percebidas do que ensinadas. O marido amoroso buscará diligentemente ser autêntico. Tal autenticidade terá uma influência positiva sobre a esposa e os filhos. Qualquer coisa diferente disso fará que ele pareça hipócrita.

Antes de sair desse assunto, devo reconhecer que, dentro da visão de mundo cristã, não se considera que tal vida autêntica seja obtida por meio de esforço humano, mas que é o resultado da

abertura da vida ao Espírito de Cristo e da permissão dada ao Espírito para que ele molde pensamentos e ações. É um esforço cooperativo entre o espírito do homem e o Espírito de Deus. Não consiste no resultado de uma autodisciplina isolada. Essa é, de fato, uma das distinções singulares da fé cristã. Trata-se de uma realidade que, em minha experiência, descobri ser extremamente libertadora.

Embora não seja uma lista completa, as seis características apresentadas acima servirão como guia para o marido que busca ser um líder amoroso em seu casamento. Gostaria que, nos primeiros dias de meu casamento, alguém me tivesse dado uma lista assim. Aprendi a maioria desses princípios por meio de dificuldades conjugais intensas vividas por muitos anos. A maioria dessas características não se apresentou nos primeiros anos de nosso casamento. Para mim, essa foi a causa da maior parte das dificuldades que eu e minha esposa enfrentamos naqueles anos. Na época em que John, nosso antropólogo, passou um ano conosco, quase todas elas já haviam sido desenvolvidas em determinado grau em meu relacionamento com Karolyn. Aqui está, de acordo com as palavras do próprio John, aquilo que ele observou.

> Eu o via como o líder espiritual do lar. Você tomava a iniciativa em coisas como ler a Bíblia com a família e fazer as orações à mesa, mas nunca senti que fizesse isso de maneira dominadora. Parecia-me uma parte natural da vida. A família inteira se envolvia.
>
> Minha impressão era que você estava ansioso por servir a Karolyn. Parecia respeitá-la profundamente. Nunca senti que você tirava vantagem dela. Você a via como uma parceira de igual valor. A verdade é que vocês dois demonstravam respeito genuíno um pelo outro. Tinham personalidades muito diferentes, mas pareciam se completar. Também não aparentavam ter ciúme um do outro. Trabalhavam muito bem em equipe. Ainda me admiro disso.

11

O QUE OS PAIS FAZEM PELA FAMÍLIA

EM RAZÃO DE meu trabalho como conselheiro, costumo encontrar pessoas que enfrentam dificuldades com aquilo que tem sido chamado de “fome de pai”. Em minha opinião, muito da ira, da depressão e da confusão que observo na vida de jovens adultos tem raízes no desejo de ter conexão com o pai. Essa fome de pai resulta de se receber cuidado paterno com pouquíssima quantidade e qualidade quando criança, de muito pouca intimidade entre pai e filho.

Parece-me que essa deficiência surge em decorrência de três categorias de pais. A primeira e mais óbvia é o pai ausente. Morte, divórcio e abandono deixam milhões de crianças sem pai. Quarenta por cento das crianças que vivem no mundo ocidental passarão um período de sua vida antes dos dezoito anos de idade na casa de apenas um dos genitores, e a maioria desses filhos terá contato mínimo com o pai.[1] A segunda categoria é aquilo que chamo de o pai “presente mas não disponível”. Esse é o pai que vive na mesma casa que a criança e a mãe, mas tem pouco tempo disponível para ser pai. Podemos citar como exemplos dessa categoria o vendedor que viaja a semana inteira e se sente exausto nos finais de semana, ou o executivo que passa catorze horas por dia no trabalho e no trânsito e só vê o filho quando a criança já está dormindo.

A terceira categoria é a dos pais desesperados. Vivem em casa, mas não fazem a menor ideia de como construir um relacionamento íntimo com os filhos. Não sabem ser pais porque seus próprios pais nunca os trataram como deveriam.

Infelizmente, esses pais receberam tratamento duro de seus pais e, agora, reproduzem esse comportamento em seus próprios filhos.

Crianças que crescem nesses lares não somente sofrem da deficiência de pai, como também costumam se encher de raiva intensa pelos pais, o que se expressa por meio de comportamentos antissociais variados. Em vez de edificar os filhos, esses pais os destroem. O pai que espanca, molesta, critica verbalmente ou abala a estabilidade do lar por causa de consumo de álcool e drogas, jogos de azar ou mau humor extremo é, na realidade, um antipai. Ele roupa o sorriso despreocupado da criança.

Fico muito seguro em opinar que poderíamos mudar radicalmente o panorama social da próxima geração se os pais que se encaixam em uma dessas três categorias conseguissem se tornar líderes amorosos para seus filhos. Impediríamos que milhões de crianças se autodestruíssem e veríamos nossas comunidades cheias de meninas e meninos rindo, brincando e aprendendo, bem como desenvolvendo seu potencial criativo e intelectual e se tornando adultos responsáveis e atenciosos. Alguns diriam que esse é um sonho impossível, mas trata-se da minha visão constante. É o que me motiva a realizar seminários e oficinas e a investir horas no gabinete de aconselhamento, ajudando pais a verem a importância de seu papel no cuidado sadio dos filhos e a aprenderem como fazê-lo de maneira eficiente.

Meu propósito neste capítulo não é minimizar o papel da mãe na criação dos filhos. Esse papel é absolutamente essencial para a formação de uma criança saudável, mas tenho observado que as mães desta geração estão se saindo muito melhor que os pais. Uma parte disso se deve ao fato de que, até recentemente, os pais não eram ensinados sobre a extrema importância do relacionamento entre pai e filho. Gosto da maneira que Schaller expressa a questão: “O pai normalmente é o primeiro macho a inscrever seus pensamentos e sentimentos no coração da criança”.[2]

O que recebemos do pai

Grande parte da autoidentidade da criança é influenciada pelas palavras e pelo tratamento que recebe do pai. O filho passará a acreditar que é especial, valioso, bom ou, então, um pirralho imprestável com base, em grande parte, nas mensagens que provêm de seu pai. Vi isso claramente ilustrado em meu gabinete por Pam, que disse: “Nunca achei que fosse tão inteligente quanto as outras pessoas. Sempre senti que os outros tinham mais habilidades que eu”. Na verdade, ela era uma contadora extremamente bem-sucedida; seus colegas admiravam seus feitos. Ficou aparente nas demais conversas que aquilo que Pam sentia estava diretamente ligado às mensagens que ouvira de seu pai durante a infância. Como diz o dr. Schaller, “carregamos nosso pai dentro de nós mesmo muito tempo depois de sua morte. Continuamos a imitá-lo, a dialogar com ele e a dar-lhe ouvidos.[...] Muitos continuam a espelhar a autoimagem que o pai inscreveu na alma”.[3] Adultos que não receberam uma autoimagem positiva de seu pai quando crianças podem se sentir inseguros por toda a vida. Aqueles que receberam mensagens positivas e de apoio do pai normalmente demonstrarão força mesmo durante a adversidade.

O pai também influencia muito o nível de motivação do filho. Quando nossa filha se formou em medicina, uma das representantes da classe que se formava, Karen Popovich, fez um discurso. Fiquei profundamente tocado ao saber que o pai dela, também médico, morrera um mês antes. Ela se dirigiu à plateia de maneira bastante confiante, reconhecendo que a morte de seu pai servia como lembrete de que a ciência médica tem limitações. Refletindo sobre as próprias realizações, porém, ela honrou seu pai quando disse: “Minhas conquistas são, em grande medida, um tributo a meu pai, que me ensinou, por todos esses anos, que podemos realizar tudo aquilo que sonhamos. Ele incutiu em mim um espírito positivo para realizar tudo de que eu fosse capaz. Sempre lhe serei devedora”. Com palavras graciosas, demonstrou a influência de um pai sobre a motivação de um filho.

A identidade sexual da criança também recebe grande influência do relacionamento entre pai e filho. Numa família funcional, o pai reconhece que seu papel é tão importante quanto o da mãe no desenvolvimento da feminilidade da filha e da masculinidade do filho. Expressões regulares de amor, palavras fortes de apoio e reconhecimento dos feitos da criança ajudam muito a menina a se tornar uma mulher segura, amorosa e alegre. Tais palavras e ações não são menos importantes para o desenvolvimento da masculinidade do filho. Isso não significa forçar o filho a seguir as ideias do pai sobre o que significa ser homem; na verdade, significa incentivá-lo em suas próprias preferências e fazer que ele saiba que, sejam quais forem seus interesses, você, pai, vai incentivá-lo e encorajá-lo. Estudos já demonstraram a importância de uma conexão forte com o pai para o desenvolvimento da sexualidade da criança.

Outra área na qual o pai influencia a criança é no padrão de relacionamento dela com outras pessoas. O que o pai comunica e demonstra sobre relacionamentos influencia fortemente a maneira de os filhos se relacionarem com outras pessoas. Se o pai comunica ao filho que homens não falam sobre sentimentos, seu filho provavelmente terá grande dificuldade em discutir sentimentos com a futura esposa. Se o pai indicar que não se pode confiar nas pessoas, os filhos terão mais dificuldade em desenvolver a confiança nos relacionamentos.

Se, por outro lado, o pai comunica que nada é mais importante na vida que os relacionamentos, se o uso de seu tempo e dinheiro mostra que ele realmente crê nisso, então seus filhos se tornarão pessoas que colocam os relacionamentos no topo de sua lista de prioridades. Se os pais demonstram que a ira deve ser reconhecida, mas controlada, que devemos processar esse sentimento sem violência, o filho terá a tendência de ver a ira como uma emoção saudável e de aprender maneiras de processá-la de maneira

construtiva. O papel do pai em ensinar habilidades relacionais aos filhos é extremamente importante.

Características de um pai amoroso

1. *Um pai amoroso se envolve ativamente.* O pai assumirá a liderança, tomará a iniciativa. Procurará de todos os modos, ao exercer seu papel de pai, envolver-se na vida dos filhos desde o início. O pai passivo é aquele que apenas reage. Ele se relaciona com os filhos somente quando as crianças tomam a iniciativa. Quando a criança grita e depois empurra, o pai passivo responde. Numa família saudável, o pai está sempre procurando maneiras de se envolver na vida dos filhos. Não espera que eles chamem, mas antecipa de que modo pode estimular a mente ou as emoções dos filhos com o objetivo de gerar um crescimento positivo.

Uma de minhas maiores tristezas é que nossos filhos nasceram durante o antigo regime médico que pregava que o pai não poderia entrar na sala de parto. Parece-me que a prática atual de encorajar os pais a participar do nascimento de seus filhos é um início muito mais saudável rumo a uma paternidade ativa.

Embora não tenha podido entrar na sala de parto, aprendi desde cedo a ser um pai ativo. Valorizo muito as lembranças de segurar meus filhos pequenos e mover a cabeça de um lado para o outro para ver se seus olhos me seguiam, falando na “língua dos bebês” (o que, em qualquer outro contexto, faria um homem parecer louco). Alguns meses depois, deitava-me no chão e deixava que as crianças se arrastassem sobre mim e me batessem com ursos de pelúcia. (É sempre importante prestar atenção àquilo que você coloca na mão de crianças pequenas. Ou elas comerão o objeto, ou o usarão como arma contra você.) Depois, vieram bolas, carrinhos e triciclos. Envolvi-me com todos eles. Essa é a alegria de ser pai: você pode ser criança de novo e não perder seu *status*.

2. *Um pai amoroso reserva tempo para estar com os filhos.* Enfatizo “reservar tempo” porque as exigências do mundo comercial

e profissional de hoje, junto com o grande tempo de deslocamento que muitos enfrentam até o serviço todos os dias, fazem que ser um pai envolvido seja cada vez mais difícil. Mas, até mesmo os pais que ficam perto de casa podem ser “ausentes”, se passarem várias horas na frente do computador, por exemplo. Mães que trabalham fora de casa precisaram aprender a fazer alguns malabarismos e sacrifícios para reservar tempo para os filhos. Os pais podem fazer o mesmo.

Uma das coisas que John observou enquanto morou em nossa casa por um ano é que, quando eu tinha responsabilidades à noite, arranjava minha agenda de modo que pudesse voltar para casa à tarde, perto da hora que as crianças chegavam da escola, e passava algumas horas com elas, ajudando nos deveres de casa ou brincando. Ele me viu levar as crianças uma vez por mês para tomar o café da manhã fora simplesmente para ter tempo de qualidade individual com cada uma delas. Se ele tivesse passado por lá alguns anos depois, teria me visto ajustar a agenda para comparecer a jogos de futebol infantil e, alguns anos depois, aos jogos de basquete no colégio onde Derek jogava. Teria me visto mexer na agenda para comparecer a recitais de piano e outros eventos musicais nos quais nossa filha estava envolvida. Poderia ter me visto fazendo caminhadas duas ou três noites por semana com minha filha para conversar sobre meninos, livros e outros assuntos importantes. Teria me visto lutando para manter os olhos abertos para ter conversas profundas com meu filho, cujo motor intelectual e emocional parecia ligar-se depois das onze da noite. Não era fácil reservar tempo para ser pai de verdade, mas sou agradecido porque, desde o início, aprendi algo muito importante sobre criar filhos. Hoje, nossa conexão ainda é forte.

4. *Um pai amoroso se envolve nas conversas dos filhos.*

— O que aconteceu na escola hoje? — perguntou Mark à filha Katie, na época, no quarto ano.

— Tirei A em artes — disse ela.

— Que maravilha! — respondeu Mark. — Posso ver seu trabalho?

— Claro — disse ela, enquanto o colocava sobre a mesa.

— Gostei. Diga-me, no que você estava pensando enquanto fazia esta pintura?

— Bom, quando estava pintando o céu, pensei nas férias que passamos na praia no verão passado. Lembra quando o céu estava tão azul e deitávamos na areia para olhar para as nuvens?

— Lembro — disse Mark. — A areia era muito gostosa.

— A não ser quando vinham as ondas — lembrou Katie.

— É, nós dois ficamos molhados — disse Mark. — Do que você mais gosta quando vai à praia? — perguntou.

— Acho que é o céu. É sempre tão bonito e, à noite, dá para ver as estrelas. Não é como o céu da cidade. As estrelas são muito brilhantes.

— Lembra-se da noite em que vimos a Ursa Maior? — perguntou Mark.

— Sim — disse Katie —, e o Sam não conseguiu encontrá-la.

Mark riu e disse:

— Mas ele vai conseguir. Talvez no ano que vem. Então, no que mais você estava pensando quando fez este desenho?

E assim prossegue a conversa. E assim se desenvolve a conexão com o pai.

Não há substituto para diálogos regulares. É o veículo por meio do qual pai e filho discutem pensamentos, sentimentos, ideias, desejos e decisões. É o momento em que a criança ouve uma história da vida de seu pai e o pai ensina seus valores; a situação em que a criança faz perguntas e recebe respostas, em que o pai incentiva e planta ideias.

4. *Um pai amoroso brinca com os filhos*. Essa pode ser a parte engraçada de ser pai — a não ser, é claro, que você tenha a ideia distorcida de que brincar é para crianças e trabalhar é para adultos. Na realidade, a brincadeira nos dá oportunidade de entrar no mundo

de nosso filho em cada nível de desenvolvimento. Para a criança de berço, balançamos objetos brilhantes na sua frente e vemos seus olhos se movendo de um lado para o outro. Colocamos objetos a poucos centímetros de distância e vemos a criança se esticar e levar o objeto à boca. Depois de um tempo, rolamos bolas e lemos livros de histórias. Mais tarde, brincamos de futebol e jogamos no computador. Mas, ao fazer cada uma dessas coisas, estamos compartilhando a vida com nossos filhos.

Um problema comum é que alguns pais costumam transformar brincadeira em trabalho. Sua ênfase é em ganhar ou "fazer direito", em vez de simplesmente se divertir. Conheci pais que jamais deixavam o filho ganhar qualquer jogo. A filosofia deles era a de que, se demonstrassem um nível de proficiência mais elevado, a criança seria motivada a vencê-los e, assim, alcançar seu potencial mais elevado. O fato é que a maioria das crianças que nunca ganha um jogo do pai terminará perdendo o interesse e passará a ter muita raiva daquela brincadeira. Ninguém gosta de perder o tempo inteiro.

Nunca nos devemos esquecer de que o propósito principal da brincadeira é a diversão. Isso não significa que o filho não esteja desenvolvendo coordenação motora, nem tenha *insights* intelectuais, habilidades das quais precisará na vida adulta, ou habilidades atléticas. Todas essas coisas acontecem de tempos em tempos, mas são subprodutos da brincadeira, não seu propósito principal. A brincadeira é o momento de rir, de usar a imaginação, de criar mundos de fantasia.

A filha de cinco anos que veste uma boneca e explica ao pai que ela está se preparando para ir a uma festa expressa um pouco de suas próprias fantasias para o futuro. Ela também pode estar revelando muito de seu entendimento das atividades dos pais. É no contexto da brincadeira que costumamos ouvir nossos próprios valores sendo declarados pelos filhos. Escutamos a filha dizer à boneca aquilo que costumamos dizer para ela. Lembro-me de uma menina de idade pré-escolar que disse à sua boneca: "Agora você

fique sentada bem aqui no canto até seu pai chegar". Tenho certeza de que a mãe ficaria envergonhada se tivesse observado o comportamento e as palavras de sua filha. Ao brincar, aprendemos muito sobre o que se passa na mente de nossos filhos.

5. *Um pai amoroso ensina seus valores.* Nos últimos anos, algumas pessoas passaram a considerar errado ensinar valores a uma criança. A ideia é que a criança deve ficar livre para escolher os próprios valores. Uma mãe decidiu não ensinar aos filhos nenhum dos cânticos religiosos que aprendera quando criança porque não queria predispô-los a qualquer visão religiosa em particular. Tal filosofia presume que os filhos crescem no vácuo e que, em determinada idade, simplesmente escolhem os valores nos quais se encaixam. Em minha opinião, esse pressuposto é totalmente falso.

Os filhos são influenciados desde os primeiros dias por tudo o que acontece ao redor deles. Pais, professores, babás, colegas, a mídia — tudo provoca impacto sobre o pensamento e as emoções dos filhos. E ainda que, conscientemente, procuremos não verbalizar nossos valores, nós os ensinamos por meio da nossa maneira de viver. Na verdade, nossos valores ditam nosso comportamento. Não é difícil para uma criança determinar o que é importante para os pais, ainda que eles não façam declarações verbais a esse respeito. Por exemplo, o pai que vai trabalhar todo dia sem reclamar ensina a criança, por meio desse comportamento, que o trabalho é nobre, bom e muito valorizado por ele. Sem ouvir uma palavra sequer, a criança aprende o valor do trabalho.

O pai que opta por ser um líder amoroso acredita em seus próprios valores porque descobriu neles uma fonte de satisfação, paz de espírito e propósito na vida. Sendo esse o caso, deseja ensinar esses valores a seus filhos. Valores são simplesmente aquelas coisas da vida às quais damos importância. São crenças profundas por meio das quais ordenamos nossa vida. Se cremos na virtude da honestidade, procuraremos ser honestos ao lidar com os

outros. Se acreditamos na virtude do trabalho duro, procuraremos trabalhar com seriedade a cada dia para nosso empregador. Se cremos na virtude da bondade, ela será demonstrada no modo de tratarmos nossos vizinhos e falarmos com eles.

Naturalmente, o ensino de valores é uma tarefa de criação transmitida tanto pela mãe como pelo pai. Minha ênfase aqui é sobre a questão de o pai tomar a iniciativa na formação de valores, pois, se ele for omisso nessa área, ao mesmo tempo que a mãe se expressa mais, os filhos podem se tornar inseguros e até mesmo confusos em relação àquilo que os pais consideram ser de valor.

Uma vez que a maioria dos valores com os quais me comprometi está baseada na Bíblia, nosso antropólogo residente costumava me ver sentado no sofá lendo uma história bíblica para nossos filhos, deixando que eles fizessem perguntas e eu mesmo fazendo algumas também. Fico feliz por ver hoje que meus filhos adultos optaram por pautar a própria vida por esse escopo de valores.

Anos atrás, reclamava com meu filho, então na pós-graduação, sobre a quantidade de multas de estacionamento que ele havia recebido em Cambridge, Massachusetts. Seu apartamento ficava perto de Arlington. Ele me explicou que era preciso morar na cidade de Cambrigde para conseguir um adesivo que desse permissão de estacionamento naquela cidade. “Alguns amigos meus”, disse ele, “mentiram e conseguiram os adesivos para poder estacionar ali sem serem multados. Não achava aquilo correto e, por isso, não agi como eles. Prefiro receber algumas multas por estacionamento proibido a mentir”. Foi um lembrete poderoso para mim de que a honestidade às vezes é custosa, mas ainda acredito que seja a melhor política, e fiquei feliz por ver meu filho personalizando essa virtude.

6. *Um pai amoroso sustenta e protege os filhos.* Esse é o nível mais fundamental na criação de filhos. Satisfazer as necessidades dos filhos em relação a comida, vestimenta e abrigo é o mínimo que um pai pode fazer por sua prole. Fico chocado diante dos milhares

de pais que optam por se separar da mãe de seus filhos e não se sentem responsáveis por satisfazer as necessidades físicas dos filhos. Esse é o tipo mais fundamental de rejeição. Não é à toa que, crescidos, filhos e filhas de pais assim costumam tratar todos com agressividade, numa provável demonstração mal direcionada da raiva que sentem do pai.

Tive um amigo que, com cinquenta e tantos anos, perdeu o emprego que lhe pagara um bom salário por muitos anos. A fim de pagar suas contas mais básicas, deixou de lado o terno e a gravata e arrumou um emprego de arrumador de prateleiras no terceiro turno de um supermercado local. Era um mundo totalmente novo, mas ele optou pelo caminho mais nobre do trabalho honesto, em vez de seguir pela estrada do desemprego. Depois de várias semanas trabalhando assim, eu disse à filha dele, na presença daquele homem: "Quero que você saiba que tenho enorme respeito por seu pai. Conheci muitos homens que perderam o emprego e que esperaram meses até que aparecesse o trabalho certo. Seu pai não fez isso; tomou a iniciativa de trabalhar numa situação completamente diferente com o objetivo de gerar renda para atender as necessidades de sua família. Eu o admiro muito". Pude ver o brilho nos olhos dela e percebi que ela também admirava a escolha do pai.

Um pai amoroso também protegerá os filhos. Sim, ele trancará as portas à noite. Pode instalar um sistema de alarme ou, pelo menos, colocar uma cadeira bem grande junto à porta antes de dormir. Em minha opinião, suas ações são um ato simples de amor humano que demonstra seu desejo do melhor para os filhos e sua dedicação em protegê-los de qualquer coisa que lhes possa causar mal.

Um pai que ama os filhos fará todos os esforços para evitar que as drogas e o álcool destruam a vida deles. Ele não pode controlar o comportamento dos filhos, nem mesmo a escolha que eles podem fazer pelo álcool ou por outras drogas, mas se esforçará, tanto por

seu exemplo como por meio de ensinos, para manter os filhos longe desses perigos. Reservará tempo para conversar com professores, diretores, técnicos esportivos ou qualquer outra pessoa que possa ajudá-lo na busca pela proteção de seus filhos. Um de seus desejos mais fundamentais é que os filhos sintam algumas das alegrias que ele experimentou na vida.

7. *Um pai amoroso ama os filhos incondicionalmente.* Muitos pais transmitem mensagens como estas aos filhos: "Eu o amo se você tirar notas boas; eu o amo se você for bem nos esportes; eu o amo se você arrumar seu quarto; eu o amo se você cuidar do cachorro; eu o amo se você não gritar comigo; eu o amo se você não atrapalhar minha vida". Um amor como esse é apenas remuneração por bom comportamento. O amor verdadeiro não impõe condições. "Sou seu pai e quero tudo o que há de bom para você, não importa o que acontecer. Se você cabular aulas, ainda assim o amo. Farei tudo o que estiver a meu alcance para que você frequente a escola, mas não o rejeitarei, ainda que você não atenda às minhas expectativas. Meu amor me levará a discipliná-lo quando eu achar que é correto fazê-lo. Mas, por causa do amor que sinto, nunca o desprezarei". Esse é o tipo de amor que todo filho merece do pai.

A visão do filho: a ausência do pai

Uma vez que já discutimos anteriormente a importância do amor, não retomarei esse ponto. Mas quero enfatizar que o amor do pai é essencial para o desenvolvimento emocional sadio dos filhos. Até mesmo filhos que foram privados de um pai amoroso sonham com um pai assim. Ouça as palavras a seguir, pertencentes a um ensaio intitulado "O que é um homem?", escrito por um estudante do ensino médio de dezesseis anos, cujos pais se divorciaram quando ele tinha oito anos de idade. Seu pai o deixou e nunca mais voltou. Seu padrasto era um tirano, que sempre lhe dizia coisas como: "Cale a boca. Você não vale nada, seu estúpido. Nunca será ninguém na vida". Esse é um menino que nunca teve pai, nunca experimentou o

amor forte de um homem de verdade, mas que teve uma visão do que é realmente um homem. Veja o que ele escreveu:

> Um homem de verdade é bom.
> Um homem de verdade é atencioso.
> Um homem de verdade foge de brigas tolas dos machões.
> Um homem de verdade ajuda a esposa.
> Um homem de verdade ajuda os filhos quando eles ficam doentes.
> Um homem de verdade não foge de seus problemas.
> Um homem de verdade mantém sua palavra e cumpre suas promessas.
> Um homem de verdade é honesto.
> Um homem de verdade não tem problemas com a lei.[4]

Aqui está a visão que um menino solitário tem de um pai que ama incondicionalmente.

12

APENAS PARA ESPOSAS:
A FINA ARTE DO ENCORAJAMENTO

TENHO UM PALPITE de que a maioria dos maridos se encaixa em algum lugar entre “perfeito em todos os aspectos” e “fracasso completo”. Talvez você, esposa, tenha lido os capítulos anteriores e desejado que seu cônjuge se encaixasse na descrição de um marido e pai amoroso. Não desanime: ele pode se encaixar. Mas não conseguirá sem sua ajuda.

Não estou propondo que você possa mudar seu marido. Minha sugestão é que você pode ser uma influência positiva na vida dele. As sete ideias que vou apresentar têm sido compartilhadas com centenas de esposas durante meus vários anos de prática de aconselhamento. São usadas por muitas delas e têm se mostrado eficazes.

Homens reagem positivamente a elogios

Jack era muito firme no mundo dos negócios, mas, no meu gabinete, estava chorando. “Não entendo. No trabalho, sou respeitado. As pessoas me procuram em busca de conselhos e recebo elogios; em casa, porém, tudo que recebo são críticas. Os comentários de minha esposa são sempre de crítica. Você pensaria que sou um completo fracasso. Sei que não sou, mas acho que é assim que ela me vê.” Algum tempo depois, quando conversei com Liz, a esposa, descobri que ela concordava que ele era um bom pai e bom marido, mas que havia algumas áreas nas quais ela realmente acreditava que ele precisava crescer. E estava determinada a chamar-lhe a atenção.

O problema era que aquilo que Liz considerava sugestões, Jack via como críticas. Os esforços dela para incentivar o crescimento do marido haviam fracassado. Em vez de fazer mudanças positivas, ele se ressentia. A motivação que tinha para mudar havia acabado.

O fato é que nenhum de nós reage bem a críticas constantes. Em contrapartida, todos reagimos bem a expressões de elogio e apreciação. Desde a criança mais nova ao adulto mais idoso, uma coisa é verdadeira: quando nosso fã-clube nos aplaude, nós nos esforçamos mais. A criança que cai quando está aprendendo a andar será incentivada a tentar outra vez pelo adulto que a anima. O marido que quer desesperadamente se sentir bem em relação a si mesmo será encorajado a se esforçar mais quando sua esposa elogiar seus esforços.

Portanto, se você quer motivar seu marido a crescer, concentre-se nas coisas que ele está fazendo bem e faça-lhe elogios. *Por favor, não espere perfeição antes de fazer um elogio.* Congratule-o pelo esforço ainda que o desempenho não esteja de acordo com suas expectativas. A maneira mais rápida de influenciar um desempenho de qualidade é a apreciação pelo desempenho no passado. Talvez você esteja perguntando: “Mas elogiá-lo pela mediocridade não vai sufocar o crescimento?”. A resposta é um sonoro não. O elogio o incentiva a realizar maiores feitos. De modo inverso, se você não expressar apreciação pelos esforços de seu marido ao longo do caminho, ele pode concluir que aquilo não é importante para você e parar de se sentir motivado. Meu desafio a você é procurar coisas que seu marido esteja fazendo bem e elogiá-lo. Faça-lhe elogios em particular, na frente dos filhos, na frente de seus pais e dos pais dele, na frente dos colegas dele. Então, dê um passo para trás e veja-o correndo atrás da medalha de ouro.

Pedidos... não exigências

Nenhum de nós gosta de ser controlado, e exigências são esforços de controlar. “Se você não cortar a grama hoje à tarde, então eu

cortarei.” Eu não faria essa exigência, a não ser que quisesse me tornar o cortador de grama permanente. É muito mais eficiente dizer “sabe o que realmente me faria feliz?” e esperar ele perguntar “o quê?”. Então, diga-lhe: “Se você cortasse a grama hoje à tarde”. Você pode adicionar algo como: “Eu até me disporia a ajudá-lo se você quiser”. (Não acrescente a última oferta se ela não for sincera!)

Deixe-me ilustrar aplicando o princípio a você. Como você se sentiria se seu marido dissesse algo como: “Você não me faz um bolo desde que o nenê nasceu. Será que vou precisar comprar só na padaria por mais dezoito anos?”. Ora, isso por acaso a motiva a correr para a cozinha e começar a preparar a massa? Sem chance. Mas imagine que seu marido lhe diga: “Sabe o que me deu vontade de comer? Aquele bolo de chocolate, com cobertura de chocolate granulado. Quando você tiver a oportunidade de prepará-lo...”. Há grandes chances de ele comer bolo de chocolate antes do fim de semana. Por quê? Todos nós reagimos mais positivamente a pedidos do que a exigências.

Quando quiser motivar seu marido a passar mais tempo com os filhos, não diga: “Se você não começar a passar mais tempo com as crianças, vai perder os grandes momentos da vida delas. Antes que você se dê conta, eles estarão morando fora”. É muito melhor apresentar-lhe seu desejo em termos de um pedido. “Será que você não poderia jogar caça-palavras com a Anna *on-line* hoje à noite? Ela se divertiu tanto da última vez que vocês jogaram”. Não estou dizendo que seu marido vai fazer tudo que você pedir. Estou sugerindo que ele será muito mais responsivo a seus pedidos do que a suas exigências.

Quanto mais específico for o pedido, mais fácil será para seu marido atender. Pedidos como “Gostaria que nos divertíssemos mais” ou “Gostaria que você passasse mais tempo com o Josh” são muito gerais para ter eficácia. É muito melhor pedir para irem juntos ao cinema ou que ele ajude Josh num projeto escolar.

Talvez você ache proveitoso fazer uma lista das seis características de um marido amoroso e das sete características de um pai amoroso e, dentro de cada uma delas, escrever um ou dois pedidos específicos que você considera que podem melhorar o papel de seu marido como líder amoroso. Por favor, não lhe apresente a lista de pedidos de uma vez, mas selecione um pedido por semana. Faça um pequeno elogio junto com o pedido e você terá a chance de ver seu marido reagir de maneira mais positiva a seus desejos.

Homens também precisam de amor

Parece simples, mas é fácil de esquecer: os homens precisam desesperadamente de amor emocional. A pessoa por quem ele mais quer ser amado é sua esposa e, na verdade, se ele genuinamente se sentir amado pela mulher, o mundo parecerá brilhante e ele alcançará seu potencial mais elevado. Se, em contrapartida, seu tanque de amor estiver vazio e ele não se sentir amado pela esposa, o mundo parecerá escuro e ele chegará ao fundo do poço. Assim, poucas coisas são mais importantes para motivar seu marido a ter um crescimento positivo do que satisfazer regularmente sua necessidade de amor. Numa seção anterior, discutimos as cinco linguagens do amor e a importância de aprender a falar a principal linguagem do amor de seu marido. Se você falar a linguagem dele com regularidade, satisfará a necessidade de amor emocional. Com o tanque de amor cheio, ele se sentirá muito mais motivado em seus esforços de se tornar um marido e pai amoroso.

Meu arquivo está cheio de cartas parecidas com esta:

> Dr. Chapman, sinto-me motivada a escrever para dizer obrigado pelo livro *As cinco linguagens do amor*. Ele mudou meu casamento da maneira mais dramática possível. O relacionamento entre meu marido e eu estava ficando cada vez mais frio. Nós nos sentíamos distantes, e os conflitos aconteciam com mais frequência. Uma amiga me deu seu livro e, depois de lê-lo, descobri que não falava a principal linguagem do amor de meu marido havia muitos anos, nem ele estava falando a minha. Sugeri que ele lesse o livro, mas sua agenda é cheia, e passaram-se várias semanas sem que ele

lesse. Fiquei desapontada, mas decidi praticar o que aprendera. Assim, comecei a falar com regularidade a linguagem do amor dele. Sua atitude geral para comigo começou a mudar. Quando ele perguntou por que eu estava tão diferente nos últimos tempos, disse-lhe que isso se devia ao livro que lera sobre as cinco linguagens do amor. Ele decidiu que talvez devesse ler o livro. Fez isso, e nós conversamos sobre o que lemos. Reconheceu que também não estava falando a minha linguagem do amor, e, na semana seguinte, vi uma clara mudança em suas atitudes comigo. Agora, nós dois estamos com o tanque de amor cheio, e nosso casamento jamais esteve tão bom. Queria apenas agradecer-lhe pelo livro e fiz questão de que o senhor soubesse que estou falando dele a todas as minhas amigas.

Sinceramente,

Beverly

Beverly não é a única. O amor é a arma mais poderosa para o bem no mundo, e, quando uma esposa opta por amar seu marido e aprende como expressar esse sentimento na principal linguagem do amor dele, o tanque de amor do marido começa a se encher e sua atitude começa a mudar. Isso aumenta consideravelmente seu nível de motivação para melhorar o casamento e suas habilidades na criação dos filhos.

Como satisfazer as necessidades um do outro

Em muitos aspectos, o casamento é uma sociedade de ajuda mútua. Os dois são criaturas necessitadas. Foi isso que uniu o casal. A conclusão é que homens e mulheres foram feitos um para o outro. Nossas diferenças foram planejadas para se complementar. Quando o casamento é sadio, as necessidades do marido são satisfeitas por meio de um relacionamento íntimo com a esposa, e as necessidades dela são satisfeitas por meio de um relacionamento íntimo e amoroso com ele.

Em seu livro *Ela precisa, ele deseja*, Willard Harley declara que as cinco principais necessidades do marido são: 1) satisfação sexual, 2) companhia recreativa, 3) uma esposa atraente,
4) apoio doméstico e 5) admiração; enquanto as cinco principais

necessidades da esposa são: 1) afeição, 2) diálogo, 3) honestidade e abertura, 4) apoio financeiro e 5) compromisso com a família.

Isso não significa que todos os maridos e esposas se encaixam nessas categorias tão bem definidas. Significa, sim, que nossas necessidades são quase sempre diferentes.

O importante é descobrir quais são as necessidades básicas de seu marido e como você pode satisfazê-las. O fato de atender a essas necessidades melhorará a percepção de valor próprio e a satisfação dele. Nos capítulos anteriores, dissemos que descobrir e satisfazer as necessidades da esposa é uma das características de um marido amoroso. Agora, estou sugerindo que, se você quiser incentivar seu marido nessa busca, pode alcançar isso de maneira melhor por meio de um esforço consciente para atender às necessidades dele. Quando cada um de nós se concentra em satisfazer as necessidades um do outro, os dois se tornam vencedores. Isso é casamento na melhor definição. Quando nossas necessidades são satisfeitas, nossos filhos não apenas têm um modelo de casamento bem-sucedido, como também se beneficiam das consequências desse ato mútuo. Maridos e esposas cujas necessidades emocionais são satisfeitas mutuamente tornam-se muito mais eficientes na criação de filhos.

Por que os maridos ficam na defensiva

As esposas costumam me perguntar: “Por que meu marido fica na defensiva?”. Megan disse: “É só eu mencionar que a grama precisa ser cortada que meu marido fica maluco. Por que ele dá tanta importância a isso?”. Allyson disse: “Estamos viajando. Tudo vai bem. Percebo que ele está a 110 quilômetros por hora. Lembro que o limite de velocidade ali é noventa quilômetros por hora, e ele começa a gritar e a berrar. Não entendo seu comportamento”. Tanto Megan como Allyson estão experimentando reações defensivas do marido. Tal comportamento parece totalmente incompreensível para

elas. O fato é que o esposo de cada uma está revelando algo sobre si. A atitude defensiva sempre revela o interior.

Atitude defensiva é a reação que tenho quando alguém mexe com minha autoestima. Quando algo ameaça minha percepção de valor próprio, tenho uma reação defensiva. Tanto o marido de Megan quanto o de Allyson estão revelando um ponto sensível de sua autoestima. No histórico de vida de cada um, algo relacionado a cortar grama ou a dirigir acima do limite de velocidade ficou atrelado de alguma forma à autoestima. Talvez tenha sido um pai que ficava o tempo todo atrás dele, falando para ele cortar a grama ou dizendo-lhe que ele era um filho imprestável porque precisava ser cobrado toda semana para realizar aquela tarefa. Talvez tenha sido uma série de multas por excesso de velocidade na adolescência que transmitiram a mensagem “você é um motorista ruim”. Por isso, quando a esposa menciona grama ou limite de velocidade, eles têm reações defensivas. O problema também pode ser mais geral: o comentário da esposa soa como crítica, e eles se sentem atacados.

Não sabemos quais são esses pontos sensíveis até tocar em um deles. Seria uma boa ideia fazer uma lista de todas as reações defensivas de seu marido. Tome nota do que você disse ou fez e qual foi a reação. Você começará a descobrir esses pontos sensíveis e, no devido tempo, com reflexão, saberá por que ele reage de maneira defensiva. Todas as vezes que você fizer ou disser algo que estimule uma mensagem negativa sobre a autoestima dele, ele reagirá de modo defensivo. A defensiva revela a você as mensagens de autodepreciação registradas no eu interior de seu marido. Quando entender isso, você entenderá com mais rapidez a razão de ele ter ficado na defensiva. Sem essa compreensão, as reações defensivas provavelmente estimularão raiva dentro de você ou perplexidade diante do comportamento dele. Com essa compreensão, você estará equipada para encontrar uma reação mais construtiva.

A chave para aprender como amenizar as reações defensivas de seu marido é aprender a comunicar suas preocupações de uma maneira que não atinja a autoestima dele. Vejamos, por exemplo, a atitude defensiva de Bill diante do pedido de Megan para que ele corte a grama. Se a tendência dele é ficar na defensiva sempre que ela menciona o gramado, ela pode presumir que isso está de alguma forma ligado à autoestima dele. Portanto, numa conversa aberta, numa noite em que os dois não estiverem em conflito, ela pode dizer-lhe algo como: “Bill, quero discutir com você algo que acho que vai melhorar nosso relacionamento. Notei que, quando lhe digo algo sobre a questão do corte da grama, sua reação natural é ficar na defensiva. Presumo que alguma coisa do seu passado relacionada a cortar grama está provocando essa atitude defensiva. Está claro que você considera minha lembrança uma ofensa. Espero que saiba que minha intenção não é irritá-lo, por isso gostaria que você encontrasse uma maneira melhor de lidar com isso. Minha preocupação é simplesmente que o jardim fique apresentável. Não estou tentando humilhá-lo, nem criticá-lo. Você é um marido maravilhoso e, na maior parte do tempo, o jardim está bonito. Você acha que seria melhor eu lhe escrever um bilhete quando achar que o jardim precisa de atenção, em vez de dizer isso em voz alta? Ou prefere que eu mesma faça algo quando o jardim precisar de cuidados? Gostaria que eu contratasse alguém? Ou você tem outra sugestão?”. É bem provável que Bill reaja bem àquilo que ela está dizendo, e, juntos possam encontrar uma maneira de ela expressar suas preocupações sem gerar uma atitude defensiva da parte dele.

Procure aprender com as reações defensivas de seu marido. Se ele optar por ler este capítulo, talvez vocês possam discutir o conceito da atitude defensiva como um todo, e os dois poderão entender melhor quais são os pontos sensíveis da autoestima de cada um. Tal compreensão criará uma intimidade mais profunda

entre vocês dois, bem como levará ambos a terem reações menos defensivas enquanto se relacionam.

Homens, sexo e emoções

O rosto dela estava vermelho. Sua voz demonstrava desespero. “Dr. Chapman, o que há de errado com meu marido? Toda vez que me viro, é sexo, sexo, sexo. Acho que é só nisso que ele pensa. Casamento não é mais do que apenas sexo?” Quantas esposas já se sentiram assim ao longo dos anos? Na seção sobre intimidade conjugal, discutimos as diferenças sexuais entre homens e mulheres. A esposa que deseja estimular o crescimento em seu marido, a fim de que ele se torne um líder amoroso, precisa relembrar essas diferenças.

O impulso sexual masculino tem como base sua anatomia. As gônadas produzem células espermáticas continuamente. Elas são armazenadas junto com o líquido seminal nas vesículas seminais. Quando as vesículas seminais estão cheias, existe uma pressão física para esvaziá-las. É isso que cria o forte impulso sexual masculino. Não há nada comparado a isso na mulher. Ela tem o período menstrual, que certamente afeta seus desejos sexuais, mas não há nada físico que cresça dentro de seu corpo que a leve a buscar alívio sexual. Seu desejo por intimidade sexual depende muito mais de suas emoções. Quando ela se sente emocionalmente amada e próxima do marido, existe uma probabilidade muito maior de desejar intimidade sexual. Mas, quando não se sente amada ou cuidada, pode ter pouco interesse na parte sexual do casamento, a não ser que essa seja a principal maneira de se sentir amada.

Entender e reagir a essa diferença pode afetar intensamente a atitude do marido em relação à esposa. Quando o apetite sexual do marido não é satisfeito, ele tende a ficar irritado e distante, ou então passa a ser crítico. Quando a necessidade sexual é atendida, ele costuma ficar mais relaxado e calmo. Se o marido fez progresso considerável no desenvolvimento das características de um líder

amoroso, conforme descritas nesta seção, há grandes chances de que sua esposa tenha mais facilidade em ser sexualmente responsiva a ele, e o relacionamento sexual do casal será uma experiência positiva para ambos. Mas, se ele for deficiente como líder amoroso, essa pode ser uma área de grandes conflitos.

Como já incentivei o marido a amar a esposa incondicionalmente, aqui devo encorajar a esposa a amar seu marido incondicionalmente. Na área sexual, isso pode significar ir contra as próprias emoções. Ao reconhecer a natureza da necessidade sexual do marido e se dispor a tomar a iniciativa de amá-lo, ela dá início à intimidade sexual como expressão de amor. Satisfazer as necessidades sexuais dele com regularidade cria uma atmosfera na qual pode ensiná-lo como satisfazer melhor as necessidades dela pedindo coisas específicas. Nesse contexto de amor, há maior probabilidade de ele atender aos pedidos dela e, ao fazê-lo, satisfazer as necessidades emocionais da esposa.

Se, em contrapartida, ela optar por usar o sexo como arma contra ele e privá-lo de sexo até que atenda às suas exigências, acaba criando um campo de batalha, em vez de um relacionamento amoroso. Em tais batalhas, não há vencedores. As batalhas tendem a crescer até que cada lado tenha destruído o outro. Um casamento sadio é criado por meio de esforços genuínos para satisfazer as necessidades um do outro. A esposa que toma a iniciativa na área sexual tem uma influência positiva sobre os esforços do marido, ajudando-o a desenvolver as próprias habilidades na liderança amorosa.

A confrontação pode ser amorosa

Na maioria dos casamentos, as seis sugestões que fiz neste capítulo exercerão influência positiva sobre a atitude do marido. O elogio tende a gerar mais elogio; os pedidos costumam ser honrados. Quando as necessidades dele são atendidas, ele descobre ser mais fácil responder às necessidades dela. Amor gera

amor, e, quando a atitude de defesa é compreendida e neutralizada, a vida flui mais tranquilamente. Quando suas necessidades sexuais são atendidas, ele fica livre para se concentrar em outras questões familiares. Mas eu seria injusto se desse às esposas a impressão de que, se seguirem essas seis orientações, o marido continuará sempre crescendo na direção de ser um marido e um pai amoroso. Há momentos em que os maridos devem ser confrontados em relação a um comportamento irresponsável.

Confrontação não é uma palavra negativa. Trata-se, na verdade, de um ato de amor se for feita com a atitude correta. Vamos voltar às três esposas que conhecemos no capítulo 10. O marido de Elaine não tinha emprego fixo havia dez anos e, quando estava desempregado, passava o tempo assistindo à televisão e malhando no ginásio municipal. Elaine carregou o fardo financeiro durante todo o casamento. Não sei se seu marido teria reagido de outra maneira caso ela tivesse aplicado as seis sugestões deste capítulo. O que de fato sei é que, se aquele padrão de irresponsabilidade persistisse a despeito dos esforços da esposa, a confrontação seria um ato de amor.

As coisas poderiam ter sido diferentes se Elaine tivesse lhe dito no início do casamento algo como: “Amo muito você. Desejo ter um relacionamento íntimo com você. Notei que, em todos os empregos que você teve, houve problemas com o trabalho em si ou com as pessoas com quem você trabalhava. Desta vez, em vez de deixar o emprego, quero pedir que você converse com alguém sobre a situação e tente encontrar uma maneira diferente de lidar com o problema”. Ela poderia até mesmo sugerir um conselheiro ou um pastor que conhecesse.

Se ele se recusasse a atender a esse pedido e repetisse o padrão de afastar-se do emprego, então seria hora de ela expressar o amor duro e informá-lo de que não continuaria a pagar as contas enquanto ele assistia à televisão e fazia exercícios. Ela deveria dar os passos corretos para mostrar-lhe que estava falando sério. A

única maneira de interromper um padrão irresponsável é responsabilizar a pessoa por suas ações. Enquanto as coisas não lhe faltassem, é bem possível que ele não mudasse o padrão de trabalho. O amor duro corre o risco de perder o cônjuge, mas também tem o potencial de estimular o crescimento e produzir um marido mais responsável.

Tracy era a esposa cujo marido trabalhava regularmente e honrava as necessidades financeiras da família, mas controlava em excesso. Ele achava que as ideias da esposa eram inúteis e não tolerava perguntas sobre o próprio comportamento, tornando-se hostil quando ela questionava qualquer de suas ações. Tracy vivia algemada a um controlador.

Se os esforços amorosos que discutimos neste capítulo não estimularem uma mudança positiva em seu marido, então há espaço para ela dizer com bondade e firmeza: “Eu o amo muito para deixar que você destrua a si mesmo e a mim. Em muitos aspectos, você é um marido maravilhoso. Mas, na questão do controle, você está destruindo a nós dois. Até que você esteja disposto a discutir o problema comigo e com um conselheiro, a fim de obter ajuda, não poderei viver com você. Estou plenamente disposta a tentar encontrar uma saída para nosso relacionamento e creio que vale a pena salvar nosso casamento, mas não posso fazê-lo sozinha. Preciso da sua cooperação”. Mais uma vez, tal confrontação apresenta o risco de criar a crise da separação, mas, às vezes, uma crise é necessária para que o crescimento positivo seja estimulado. Tracy não está abandonando o marido por meio dessa atitude; está, na verdade, amando-o o suficiente a ponto de correr o risco.

Becky era a esposa cujo marido era passivo em todas as áreas, exceto na vida profissional e diante do computador. Por seis anos, seu quarto ficou sem a pintura necessária. Quando as bicicletas das crianças precisavam de conserto, passavam-se meses até que ele resolvesse. Seu primeiro recurso, como aconteceu com Elaine e Tracy, deveria ser tentar as seis sugestões que fiz neste capítulo.

Contudo, se depois de um período de tempo, isso não fosse suficiente para estimular o crescimento em seu marido, existiria lugar para a confrontação. Ela poderia lhe dizer: “Eu o amo muito. Aprecio profundamente o fato de você trabalhar regularmente e contribuir com as finanças de nossa família. Mas quero que você saiba que não posso continuar a conviver com seu espírito passivo. Não espero que você seja um Super-homem, mas realmente preciso que você realize pelo menos um projeto na casa toda semana. Estamos pagando alguém para cortar a grama do jardim e não há problema com isso. Mas há outras coisas que precisam de sua atenção. Estou pedindo sua ajuda. Não quero sobrecarregá-lo, mas quero muito ver alguma mudança. Se eu não puder confiar que você vai tomar a iniciativa de realizar um projeto por semana em nossa casa, precisarei encontrar alguém em quem possa confiar e contratar essa pessoa para realizar as tarefas. Se estiver sendo muito exigente, estou disposta a discutir isso com você e um conselheiro. Mais do que qualquer outra coisa, quero ser uma boa esposa para você, e estou aberta a suas sugestões, mas isso precisa ser uma via de mão dupla”.

Se tal confrontação parece dura e ameaçadora, deixe-me lembrá-la de que esse é o último recurso. Se depois de já ter tentado o poder do elogio, de já ter feito pedidos específicos, de tê-lo amado incondicionalmente e procurado satisfazer as necessidades dele, após ter procurado entender a atitude defensiva e encontrado maneiras de aumentar a autoestima de seu marido e depois de ter procurado responder-lhe sexualmente, ele ainda estiver envolvido em comportamento irresponsável, é hora de fazer uma confrontação forte, firme e amável. Tal ação é, na verdade, a coisa mais amorosa que uma esposa pode fazer. Permitir que o marido seja irresponsável por trinta anos é um desserviço para ele e para os filhos. Quando um marido tem uma esposa amorosa e apoiadora, que já deu os passos sugeridos neste capítulo, e percebe que corre o risco de perdê-la, é bem provável que se sinta

muito motivado a mudar seu pensamento e comportamento. A confrontação cria uma crise à qual ele precisa reagir. Muitos maridos olham para as crises passadas e são gratos pelo fato de a esposa ter tido a coragem de amá-los o suficiente para forçá-los a agir de maneira construtiva. A confrontação pode ser um poderoso ato de amor.

No entanto, nem mesmo numa confrontação, a esposa consegue fazer seu marido mudar. A mudança é uma escolha que apenas o próprio indivíduo deve fazer. Mas, pelo fato de o casamento ser um relacionamento de tamanha intimidade, o comportamento da esposa pode provocar grande influência sobre o marido. Creio que as sugestões que fiz neste capítulo têm o potencial de incentivar muitos maridos a desenvolver habilidades positivas e se tornar maridos e pais amorosos. Em seus esforços para ser uma influência positiva para seu marido, lembre-se de que o objetivo não é a perfeição, mas o crescimento. Anime-se quando seu marido der passos positivos e lembre-se: crescimento leva tempo. Ele pode não ser tudo que você gostaria que fosse, mas, se estiver crescendo, o potencial é ilimitado.

EPÍLOGO

FICA CLARO QUE este não é um livro para ser lido. Trata-se de um livro para ser vivenciado. Já lhe apresentei aquilo que considero os cinco traços de uma família verdadeiramente saudável. Ao fazê-lo, convidei-o a entrar em minha própria família. Você não dormiu no quarto montado no porão como aconteceu com John, o antropólogo que morou conosco, mas espero que tenha sentido um pouco do que aconteceu em nossa família no transcorrer dos anos.

Não escrevi como um etnógrafo desapegado que descreve os cinco traços de uma família amorosa. Em vez disso, escrevi com a paixão de alguém que está profundamente preocupado com o bem-estar de uma geração em crescimento. Nos últimos 35 anos, trabalhei perto das pessoas o suficiente para saber que os princípios explicados neste livro são essenciais à formação de uma família saudável. Um número crescente de jovens não tem visto exemplos de uma família amorosa e, em consequência, tem pouca ideia de por onde começar. É meu desejo que este livro sirva como ponto de partida. Para os casais jovens que desejam sinceramente estabelecer uma família amorosa, espero que esta obra sirva não só para apresentar um paradigma de princípios, mas também como um manual, que dá instruções práticas sobre como desenvolver esses traços dentro de sua família.

As cinco características que descrevi são tão antigas quanto a própria humanidade. Elas têm guiado famílias de muitas culturas há milhares de anos, mas correm sério risco de se esfacelar hoje, numa era em que a sociedade perdeu o consenso sobre a importância da unidade familiar.

Estou plenamente consciente de que, para aqueles que cresceram em famílias disfuncionais e estão agora tentando estabelecer a própria família, as ideias que discuti podem parecer

impressionantes. É por isso que enfatizei anteriormente que este é um livro para ser experimentado, não para ser lido. É meu desejo que, depois de uma leitura mais superficial, os casais voltem às seções em que têm maior necessidade de crescimento e usem as sugestões práticas para desenvolver essas características em sua própria família. É um livro que, espero, você volte a abrir com frequência quando achar que algo está faltando em seus relacionamentos familiares. Também é meu desejo que ele seja usado por conselheiros, educadores e outros profissionais como ferramenta para estimular a discussão e a ação relativas às questões conjugais e familiares.

Quando John chegou para observar nossa família, tantos anos atrás, eu não tinha ideia do impacto que isso teria na vida dele, nem na nossa. Quando lhe perguntei, anos depois: “Qual é sua avaliação geral sobre o valor do ano que passou conosco?”, sua resposta foi toda a recompensa que eu poderia desejar. Aqui, em parte, está o que ele disse:

> Naquele tempo e hoje, olhando para trás, digo que simplesmente adorei tudo aquilo. Foi um lugar de grande afirmação para mim. Um ambiente seguro e estável numa época de minha vida em que meu próprio lar não era nada disso. Não havia boa comunicação na casa em que cresci, nem entre meus pais, nem entre eles e mim. Não existia respeito mútuo. Os problemas estavam por toda parte. Quando cheguei a sua casa, pela primeira vez passei a ter um modelo para observar como tudo poderia ser [...].
>
> Penso que isso foi de enorme valor para mim a fim de, mais tarde, poder respeitar minha esposa, apreciá-la como indivíduo e conseguir resolver as coisas. Não sei o que teria feito se não tivesse vivido em sua casa antes de me casar. Tremo só de pensar. A experiência realmente serviu de importante transição para minha vida de marido e, posteriormente, de pai.

Para concluir, é meu desejo sincero que você encontre neste livro uma luz que o guie na direção de construir a família que você sempre quis. É a multiplicação de famílias saudáveis que produz uma sociedade saudável, e são as sociedades saudáveis e funcionais que criam um mundo de harmonia. O que acontece em

sua família realmente faz diferença — não apenas para você e seus filhos, mas para milhares de jovens observadores que estão em busca da família que sempre quiseram.

UMA PALAVRA DE SHELLEY E DEREK

“O lugar onde conheci Deus”

Quando penso no impacto de ter crescido em minha família, duas ideias me vêm à mente. Uma é que família é sinônimo de trabalho. Não no sentido frio de apenas trabalho e nenhuma diversão, mas que, para que ela funcione, todos precisam se esforçar e investir. A outra semente importante que foi plantada em mim e que continua a produzir bons frutos é o sentimento de que não há separação entre a vida familiar e a vida espiritual de uma pessoa. Acho que a ideia é esta: a família é extensão e expressão da igreja. Minha vida espiritual, durante minha fase de crescimento, esteve intimamente ligada a minha vida familiar. Esses dois conceitos estavam incutidos em mim e forneceram um bom fundamento sobre o qual iniciar minha própria família.

O conceito de trabalho como motivação não é atraente para grande parte de minha geração. Mas a realidade é que casamento significa trabalho e, em muitos aspectos, esse relacionamento nos permite participar dos sofrimentos de Cristo. Repito: não se trata apenas de trabalho, mas creio que uma pessoa precisa encarar a vida familiar pensando em *sacrifício* e *serviço* para que ela possa funcionar.

Casamento e família têm o propósito de nos ajudar a conhecer e amar a Deus ainda mais. Creio que vi esse “casamento” da vida familiar com a espiritual durante meu crescimento; por isso, não tive problemas em conciliá-los mais à frente. Para mim, casamento e família são o lugar central onde encontro e conheço Deus. Esse é um conceito radical na sociedade contemporânea, que tende a separar Deus e família em duas categorias praticamente opostas. Por isso, sou grato por ter crescido vendo tanto o trabalho quanto a espiritualidade de ser casado e de construir uma família.

DEREK CHAPMAN

“Como ar para o corpo”
Minhas experiências da infância criaram um profundo respeito pela intimidade. Tinha plena consciência de que a boa comunicação (ouvir e falar) era a única maneira de ter intimidade intelectual, emocional, social, física e espiritual. A comunicação saudável é para o casamento e a família aquilo que o ar é para o corpo: essencial. Eu e John cultivamos nosso relacionamento por treze anos antes de nos casarmos. (Nós dois estávamos na faculdade de medicina e concluímos o programa de residência.) Já naquela época, esperava que nossos primeiros anos de casados fossem difíceis. Por qual outra razão minha casa, durante a infância, estava sempre tão cheia de casais vindo em busca de aconselhamento? (Essa comunicação íntima devia dar MUITO trabalho.) Fiquei surpresa ao descobrir que as habilidades de comunicação, aprendidas ainda quando criança e usadas durante o namoro, levaram a dias cheios de intimidade com meu companheiro.

Nosso filhos desfrutam hoje momentos individuais com cada um de nós no final do dia quando lemos histórias, conversamos sobre os acontecimentos do dia e oramos. Nosso desejo é que eles aprendam a se comunicar intimamente dentro da família e que isso abra a vida deles para relacionamentos saudáveis. Penso muito nas horas que passei com meus pais no final de cada dia e como isso me preparou para um casamento e uma família saudáveis. Sou profundamente grata por isso.

DRA. SHELLEY CHAPMAN MCGUIRT

Avaliação pessoal: sua vez

Como já destaquei, este livro não tem o propósito de ser apenas lido e guardado na prateleira. Ele deve ser compartilhado, discutido e colocado em prática. Com isso em mente, as páginas a seguir apresentam várias avaliações, coisas sobre as quais refletir e oportunidades para uma discussão mais aprofundada. Sinta-se à vontade para copiar esse material ou fazer marcações nele! Mais uma vez, é meu sincero desejo que estes exercícios o ajudem a fortalecer sua família e, talvez, a entender a si mesmo um pouco melhor.

Gary Chapman

SUA VEZ

DESENVOLVA UMA **ATITUDE DE SERVIÇO**

Numa escala de 0 a 10, sendo 10 uma atitude de serviço forte e genuína e 0 a inexistência de tal atitude, avalie cada membro da família em que você foi criado, começando por seus pais e chegando a seus irmãos. Sugira a seu cônjuge que faça o mesmo com a família de origem dele. Então, sentem-se juntos e contem um ao outro a percepção que tinham de quão bem desenvolvida era a atitude de serviço em sua família.

Família de origem

Avalie os membros da família em que você foi criado em relação às atitudes de serviço dentro da família.

Faça uma lista com o nome e a nota de cada um:

Nossas conclusões foram:

Agora, avalie sua família atual. Primeiramente, dê a si mesmo uma nota numa escala de 0 a 10 quanto à maneira de você se ver na demonstração de uma atitude de serviço. Em seguida, avalie seu cônjuge seguindo a mesma escala e, então, cada um dos filhos. Se os filhos tiverem idade suficiente, você pode permitir que participem dessa avaliação e que também avaliem cada membro da família. Esse exercício não apenas lhe dá a percepção que a família tem de si mesma, como também coloca em evidência a questão do serviço no contexto do diálogo familiar.

Nossa família

Avalie cada membro de sua família em relação às atitudes de serviço dentro do lar.

Faça uma lista com o nome e a nota de cada um:

Nossas conclusões foram:

Muito obrigado por isso!

Agora você está pronto para discutir maneiras de fomentar a atitude de serviço dentro de sua família. Deixe-me sugerir o jogo que chamo de “Muito obrigado por isso!”. Esse jogo vai ajudá-lo a começar, afirmando os atos de serviço que já são evidentes nos relacionamentos familiares de sua casa. Peça que cada membro da família complete a seguinte frase: “Uma das maneiras pelas quais servi a você hoje foi...”. A frase pode ser completada com declarações como: levando alguém à escola, preparando refeições, limpando a casa, fazendo determinadas tarefas. Conforme cada membro da família completar a frase, a pessoa que estiver recebendo aquele serviço responderá: “Muito obrigado por isso!”. Se o tempo permitir, vocês podem fazer duas ou três rodadas desse jogo. É uma forma positiva de lembrar aos membros da família os atos de serviço que já acontecem em sua família. Também é um jeito de afirmar a atitude de serviço ao demonstrar apreciação. Esse jogo pode ser jogado com a frequência que a família desejar.

Há também um segundo jogo, intitulado “Você sabe do que eu gostaria?”. Nesse jogo, cada membro da família apresenta um pedido a outro, dizendo: “Você sabe do que eu gostaria?”. Então a pessoa faz um pedido como: “Eu gostaria que, amanhã, você colocasse as roupas sujas no cesto”. A pessoa que recebe o pedido responde: “Tentarei me lembrar disso”. Observação: a pessoa não está prometendo *fazer* aquilo, mas prometendo que tentará *lembrar-se* daquilo. Assim, ela tem a opção de fazer ou não. Lembre-se: todo serviço verdadeiro deve ser feito por opção. Esses dois jogos

podem ser realizados com filhos de quatro a dezoito anos. Se forem jogados num espírito de diversão em família, sem atitude julgadora ou de exigência, poderão ajudar a fomentar a atitude de serviço. O marido e a esposa sem filhos também podem se divertir fazendo esses jogos.

Lembre-se de que o objetivo não é culpar qualquer membro da família que não esteja servindo. O propósito é ajudar cada um a desfrutar a satisfação de servir uns aos outros. Jesus disse: "Há maior felicidade em dar do que em receber" (At 20:35). É essa "felicidade" que queremos que os membros da família experimentem. Se servir aos outros é, de fato, uma virtude, então tal ato trará seus próprios benefícios intrínsecos.

Nós, pais, devemos ser cuidadosos para não atrelar nossas expressões de amor e de valor próprio aos atos de serviço dos filhos. Dizer: "Mamãe não lhe dará um abraço se você não guardar os brinquedos" é transformar o amor em algo condicional. Isso ensina ao filho que o amor deve ser merecido, além de gerar uma criança que se concentra no desempenho e que se sentirá culpada se não acreditar que está fazendo o suficiente para merecer o amor dos pais. Produz adultos viciados em trabalho que acreditam que aceitação e recompensa só são alcançadas por meio do desempenho.

Serviço fora da família

Creio sinceramente que a atitude de serviço deve ser aprendida e praticada primeiramente na família, mas, uma vez estabelecida no lar, deve ser estendida à comunidade como um todo. Preparar uma refeição para uma pessoa solitária, levar um idoso para fazer compras, recolher as folhas do jardim do vizinho, parar e ouvir um amigo com problemas ou alimentar o cachorro do vizinho são exemplos de serviço realizado fora da família. A propósito, quando uma sociedade tem um número significativo de famílias que expressam uma atitude de serviço fora do lar, ela é funcional. Em

contrapartida, quando uma sociedade está permeada da atitude “eu primeiro”, é disfuncional.

Talvez o melhor lugar para começar seja um retorno a sua família de origem, por meio de um exercício similar àquele que você realizou anteriormente. Avalie cada membro da família na qual você foi criado em relação aos atos de serviços fora do lar. Atribua uma nota a cada membro, numa escala de 0 a 10, em que 10 significa que a pessoa realizava muitos atos de serviço fora da família e 0 significa que ela raramente ou nunca expressou um ato de serviço a alguém fora da família. Incentive seu cônjuge a fazer o mesmo, e discutam suas respostas. Seja o mais específico que puder, dando ilustrações sobre as ocasiões em que cada membro da família realizou atos de serviço fora do lar. Essa pode ser uma maneira engraçada de se lembrar de coisas positivas dos membros da família. Também pode trazer à tona lembranças que estão dormentes há anos.

Serviço fora da família

Família de origem

Avalie cada membro da família na qual você foi criado em relação às atitudes de serviço fora do lar.

Faça uma lista com o nome e a nota de cada um:

Nossas conclusões foram:

Agora volte-se para sua família atual e deixe que cada membro da família avalie a si e aos outros membros, atribuindo notas a cada um numa escala de 0 a 10. Lembre-se: vocês estão atribuindo notas uns aos outros pelos atos de serviço que realizam fora de seu lar. Mostrem suas notas uns aos outros e deem explicações sobre a razão de terem atribuído tal nota àquela pessoa. Procurem o lado positivo e atribuam as notas mais altas possíveis. Se é para errar, que errem pendendo para o lado mais nobre.

Serviço fora da família

Nossa família

Faça uma lista com o nome e a nota de cada um:

Nossas conclusões foram:

Agora que vocês estão pensando seriamente em levar uma atitude de serviço para fora da família, abra espaço para que, na refeição da noite, cada membro da família conte um ato de serviço que realizou por alguém de fora da família naquele dia. Pode ser algo tão simples quanto pegar uma caneta que tenha caído no chão e devolvê-la ao dono, mas, à medida que os relatórios são apresentados cada noite, todos estarão aprendendo como ser mais eficientes no serviço aos outros. Também coloca o serviço num nível mais intencional e dá a cada um a satisfação de saber que realizou pelo menos um ato de bondade em favor de um ser humano de fora da família. Isso pode construir uma atitude positiva em relação à vida e, obviamente, é muito melhor ver os membros da família reunidos com esse propósito do que reclamando sobre o que aconteceu ao longo do dia e se queixando em relação a como foram tratados pelos outros.

A prática de uma atitude de serviço fora da família

Uma vez por mês, vocês podem pensar num projeto de serviço para a família realizar em conjunto. Isso não só permite que vocês

pratiquem o serviço aos outros, como também lhes proporciona uma experiência em conjunto. Um amigo está de mudança; sua família, então, combina em ajudar a limpar a casa depois que o caminhão de mudança for embora. Uma pessoa acamada precisa de uma visita, e, assim, a família inteira ou parte dela investe uma hora lembrando o passado ou talvez rindo juntos. Você descobre que um amigo está com dificuldades financeiras, sua família discute a necessidade e concorda em doar determinada quantia em dinheiro como ato de serviço. Uma viúva precisa realizar reparos em sua casa, como limpeza das calhas, corte da grama e pintura. A família concorda que vocês têm tempo e habilidade para realizar o serviço e, juntos, satisfazem essa necessidade.

Lembro-me do dia de outono que nossa filha Shelley, então com dez anos, juntou-se a mim e a um grupo de universitários de nossa igreja enquanto passeávamos de carro pela vizinhança em busca de algum jardim cheio de folhas. Encontramos um, com o portão fechado, e dissemos à senhora idosa que veio à porta que éramos um grupo de universitários que realizava projetos de serviço para idosos, e perguntamos se poderíamos limpar o jardim.

— Como é que é? — disse ela com uma enorme interrogação no rosto e na voz. Repeti nossa oferta, e ela disse:

— Olha, pago a vocês com alegria para limpar meu jardim. Já falei com todo mundo na cidade e não encontrei ninguém que fizesse o serviço.

— Não queremos dinheiro — expliquei. — Queremos simplesmente a alegria de servir a outras pessoas.

Não estou certo de que ela tenha entendido nossa motivação, mas concordou. Na semana seguinte, telefonou para a secretaria de nossa igreja e falou freneticamente sobre o maravilhoso grupo de estudantes que limpara seu jardim. Ela pensou que talvez fossem anjos; ligou para ver se eram pessoas reais. Dá para imaginar a impressão positiva que isso teve sobre nossa filha de dez anos de

idade? Hoje ela é médica, e sua vida é caracterizada por uma atitude de serviço.

Serviço fora da família

Projeto familiar de serviço

Em ______________ (coloque a data), realizamos nosso primeiro projeto familiar de serviço. Em família, nós ____.

Posteriormente, realizamos os seguintes projetos familiares de serviço:

Data: __/__/__ *Projeto:* ____________________________
Data: __/__/__ *Projeto:* ____________________________
Data: __/__/__ *Projeto:* ____________________________
Data: __/__/__ *Projeto:* ____________________________
Data: __/__/__ *Projeto:* ____________________________

Nossos pensamentos e sentimentos atuais sobre como nossa família está se saindo no desenvolvimento de uma atitude de serviço são os seguintes:

SUA VEZ

CONSTRUA INTIMIDADE

Ainda que comece onde você está hoje, é possível criar um relacionamento mais íntimo. Vamos começar do começo. Que modelo de intimidade conjugal vocês tiveram nas famílias em que cresceram? No espaço apresentado a seguir, avalie as cinco áreas de intimidade conjugal que discutimos: intelectual, emocional, social, espiritual e física. Avalie a intimidade de seus pais numa escala de 0 a 10, em que 10 indica o mais íntimo e 0 significa nenhuma intimidade. Incentive seu cônjuge a fazer a mesma avaliação dos pais dele.

Família de origem

Pais do marido
Intimidade intelectual _____
Intimidade emocional _____
Intimidade social _____
Intimidade espiritual _____
Intimidade física _____

Pais da esposa
Intimidade intelectual _____
Intimidade emocional _____
Intimidade social _____
Intimidade espiritual _____
Intimidade física _____

Discutam entre si por que cada um atribuiu as notas escolhidas para os pais. Isso ajudará os dois a descobrir o modelo de intimidade com que cada um entrou no casamento. Depois, respondam às perguntas a seguir e discutam as respostas. “De que maneira o modelo de meus pais afetou minha concepção de como deveria ser a intimidade conjugal? O que vejo em meu próprio comportamento que pode ter sido influenciado pelo modelo de intimidade fornecido por meus pais?” Tenha em mente que você não está procurando desculpas para seu comportamento com base no modelo ruim que recebeu, nem que está dando a seus pais todo o crédito por seu comportamento positivo. O que você está tentando fazer é entender a influência de seus pais, tanto positivas como negativas, em seus padrões de intimidade.

Vamos explorar agora seus próprios fundamentos de intimidade. Como foi durante o primeiro ano de casamento? Atribua a você mesmo uma nota de 0 a 10, em que 10 significa “tivemos um forte senso de intimidade nessa área” e 0 significa “praticamente não tivemos intimidade nessa área”. Incentive seu cônjuge a avaliar o relacionamento da mesma maneira.

Nossos primeiros dias

Família do marido

Intimidade intelectual _____
Intimidade emocional _____
Intimidade social _____
Intimidade espiritual _____
Intimidade física _____

Família da esposa

Intimidade intelectual _____
Intimidade emocional _____
Intimidade social _____

Intimidade espiritual _____
Intimidade física _____

Discutam entre si como avaliaram cada uma das áreas e por que o fizeram. Tenham em mente que vocês provavelmente terão percepções distintas sobre como foi seu relacionamento íntimo durante o primeiro ano de casamento. Respeitem o direito de cada um ter uma opinião diferente. Não tentem convencer o outro de que a percepção que ele teve foi incorreta. Dar ao outro a dignidade de ser humano significa permitir que ele tenha pensamentos, emoções e interpretações individuais da vida.

Agora, olhem para o presente. Deem uma nota de 0 a 10 a seu relacionamento atual. Nos últimos seis meses, como você classificaria a intimidade em seu casamento em cada uma dessas áreas?

Nossa experiência atual

Marido
Intimidade intelectual _____
Intimidade emocional _____
Intimidade social _____
Intimidade espiritual _____
Intimidade física _____

Esposa
Intimidade intelectual _____
Intimidade emocional _____
Intimidade social _____
Intimidade espiritual _____
Intimidade física _____

Quando os dois terminarem esse exercício, mostrem as respostas um ao outro e discutam as razões de terem dado cada nota. Você notou se seu relacionamento é mais ou menos íntimo do que no primeiro ano de casamento? Se é mais íntimo, comemore. Vocês têm uma intimidade em crescimento, o que provavelmente trará muita satisfação a ambos. Comemoração não significa pensar que já chegaram ao fim. Lembrem-se: a intimidade é um processo.

Analise mais uma vez como avaliou cada uma das cinco áreas de intimidade e responda à pergunta: "Em qual área eu gostaria de ver mais crescimento?" Incentive seu cônjuge a fazer o mesmo. Digam um ao outro uma área na qual desejam crescimento continuado. Discutam quais passos precisam dar para melhorar a intimidade nessa área.

O crescimento da intimidade

Descobrimos que nosso nível de intimidade é maior do que era no primeiro ano de casamento nas seguintes áreas:

Descobrimos que nosso nível de intimidade é menor do que era no primeiro ano de casamento nas seguintes áreas:

Se seu nível de intimidade é menor agora do que era no primeiro ano de seu casamento, não se desespere. Lembre-se de que a intimidade é um processo. Você pode melhorar a intimidade a partir de hoje. Antes de qualquer coisa, descubra o que aconteceu. Volte ao ponto do seu casamento no qual vocês acreditam que a intimidade começou a declinar e procurem identificar o que aconteceu. “A chegada dos filhos”, alguns de vocês podem dizer. Perguntem a si mesmos: “De que maneira nosso estilo de criação de filhos levou à diminuição da intimidade? Sabendo o que sabemos agora, o que poderíamos ter feito de diferente? Que mudanças podemos fazer agora?”.

Quais são as experiências desapontadoras e dolorosas que acrescentam tijolos à parede erguida entre vocês? Seja o mais específico que puder e tome nota de tudo que puder lembrar. Incentive seu cônjuge a fazer o mesmo. Mostrem as listas um ao outro e procurem se lembrar das experiências que cada um menciona. Lembre-se de que o propósito não é fazer o cônjuge pagar por erros do passado. O propósito é expressar ao cônjuge os tijolos que distanciam vocês dois.

Aqui, mais uma vez, as percepções das experiências passadas podem ser bastante diferentes. Não desperdice tempo tentando convencer o outro de que a perspectiva que ele tem é errada. Dê a seu cônjuge a liberdade de ser humano. Se puder, diga honestamente, quando lhe apresentar um dos blocos do passado: “Entendo agora como isso feriu você e peço desculpas sinceras. Se possível, gostaria que você me perdoasse”. O que se ganha em recusar a reconhecer os erros do passado, ainda que não tenham sido intencionais? As paredes podem ser derrubadas, um tijolo de cada vez, do mesmo modo que foram construídas. Não podemos

apagar o passado, mas podemos confessar nossos erros e perdoar a outra pessoa. É no processo de reconhecimento e perdão que as paredes desabam. Esse é o primeiro passo na renovação da intimidade.

Certo ano, quando estava fora de casa havia alguns dias, acordei com a excruciante culpa de ter me esquecido de ligar para minha esposa no dia anterior, nosso aniversário de casamento. Arrastei-me até o telefone, liguei para ela, pedi um milhão de desculpas e esperei pela resposta fria que achava que de fato merecia. “Você está perdoado”, disse Karolyn. “Não, está fácil demais”, pensei. Assim, pedi desculpas novamente. E mais uma vez ela disse: “Você está perdoado”. Karolyn aprendera o segredo da demolição de paredes.

Assim que as paredes estiverem no chão, você fica livre para construir uma nova intimidade que é mais próxima do que os sonhos originais que tinha quando se casou. Permita-me sugerir um compromisso para crescimento de intimidade conjugal de cinco semanas, no qual os dois concordam que, uma vez por semana, dedicarão uma hora para analisar uma das cinco áreas de intimidade conjugal e farão a seguinte pergunta: “O que podemos fazer para construir um novo nível de intimidade nesse aspecto de nosso relacionamento?”. Após a discussão, vocês procurarão concordar em alguns passos positivos de crescimento que darão juntos. Esse programa não será fácil. Exigirá tempo e esforço, mas as recompensas gerarão uma diferença duradoura.

Planejando o futuro

Em ___/___/___, concordamos em dar início a um programa de cinco semanas para a aumentar a intimidade. Concordamos em nos concentrar em uma área de intimidade por semana.

Construindo intimidade intelectual

Na primeira semana, vocês discutirão a intimidade intelectual. Talvez queiram começar relendo a seção “A intimidade intelectual”, no capítulo 4. Ao construir a intimidade intelectual, vocês procuram discutir mais de seus pensamentos um com o outro. “O que você pensou hoje?” é a pergunta que tentam responder. Isso envolve dizer não só as experiências com as quais cada um se deparou durante o dia, mas também seus pensamentos sobre essas experiências — como você as interpretou. Também envolve discutir os desejos que ocuparam sua mente. Veja a seguir algumas ideias para estimular seus pensamentos.

1. Dividam o dia em segmentos de três horas, começando às seis horas. Digam um ao outro alguns pensamentos que tiveram em cada um desses segmentos do dia. Por exemplo: “Entre as seis e as nove da manhã, pensei em como eu estava feliz por você ter comprado laranjas ontem, pois estava com muita vontade de tomar suco hoje de manhã. No caminho para o trabalho, pensei que seria bom termos dinheiro para comprar um carro novo antes do final do ano. Acho que pensei nisso ao descobrir que o aquecimento não estava funcionando direito. Depois de chegar ao trabalho e conversar com um amigo do meu departamento que está sendo despedido por causa da redução de pessoal na empresa, tive o desejo de ajudá-lo a conseguir um novo emprego”. São pensamentos assim que enchem nossa mente dia após dia. Dividir o dia em segmentos de três horas nos ajuda a lembrar de alguns desses pensamentos e nos leva a falar sobre coisas que talvez nunca discutíssemos no fluxo normal de conversa.

2. Discutam suas respostas às seguintes perguntas: “Qual foi meu pensamento mais nobre de hoje?” e, então, “Qual foi meu pensamento mais negativo de hoje?”. A intimidade intelectual não é construída apenas ao se enumerar pensamentos positivos. Somos uma mistura de positivo e negativo, de altos e baixos. A intimidade envolve discutir um pouco de ambos.

3. Leiam o mesmo artigo de um jornal e façam a seguinte pergunta um ao outro: “O que você acha desse artigo?”. Lembrem-se, por favor, de que não estão discutindo a notícia para criticar as ideias da outra pessoa. Você está ali apenas para recebê-las. Seu propósito é entender o que seu cônjuge pensa. É legítimo perguntar por que a pessoa pensa de determinada maneira. A explicação lhe dará mais entendimento do que se passa na mente de seu cônjuge.

4. Assista a um filme ou a um programa de televisão com seu cônjuge e, depois, discuta o que viram respondendo a perguntas como as seguintes: “Havia alguma mensagem no filme? Se havia, qual foi? O que você considerou questionável nesse filme? O que achou mais interessante e por quê?”.

5. Leiam um livro sobre casamento, um capítulo por semana, e digam um ao outro uma coisa que aprenderam sobre si mesmos naquele capítulo.

6. Leiam um livro sobre qualquer assunto, um capítulo por semana, e digam um ao outro uma ideia que acharam intrigante ou útil naquele capítulo.

Quando praticadas durante determinado período de tempo, conversas estruturadas intencionais como essas estimularão a intimidade intelectual. Quero enfatizar que o sucesso na questão de se obter intimidade intelectual se baseia na pressuposição de que respeitaremos o direito um do outro de pensar, ainda que esses pensamentos difiram enormemente dos nossos, e especialmente se esses pensamentos estimularem emoções negativas dentro de nós. “Essa ideia é interessante. Que tal me explicar um pouco mais?” fomenta a intimidade intelectual. “Essa é a ideia mais absurda que já ouvi. Não sei como você pode pensar assim” muito provavelmente interromperá de imediato o fluxo de intimidade e erguerá uma barreira. Analise suas reações para garantir que não está interrompendo o fluxo de pensamentos ao apresentar a seu cônjuge declarações ou expressões faciais condenatórias. A conversa

amorosa trata as ideias da outra pessoa exatamente como elas são: ideias. Não julga a pessoa negativamente por tê-las.

Primeira semana: intimidade intelectual

Nesta semana, fizemos a seguinte pergunta: “Em que você pensou hoje?”. Concordamos em compartilhar pelo menos ____ pensamentos por dia. Vivenciamos o seguinte (faça uma marcação nas declarações que foram verdadeiras para você):

____ Fazer a pergunta “Em que você pensou hoje?” tornou-se algo engraçado para nós.

____ No início, tivemos problemas para nos lembrar de [três] pensamentos por dia.

____ Parecia estranho ser forçado a fazer isso todos os dias.

____ Às vezes, ríamos enquanto discutíamos nossos pensamentos.

____ Às vezes, chorávamos enquanto contávamos nossos pensamentos.

No fim da semana, nossa conclusão foi:

Construindo intimidade emocional

Na segunda semana, vocês se concentrarão na intimidade emocional. Talvez queiram começar relendo a seção intitulada “A intimidade emocional”, no capítulo 4. Durante o processo de construção da intimidade emocional, vocês procurarão discutir mais sobre seus sentimentos. “Que emoções você sentiu hoje?” é a pergunta que tentarão responder. Isso envolverá a discussão não

somente de sentimentos, como também do evento ou da circunstância que gerou cada sentimento. Veja a seguir algumas ideias que creio ser úteis.

1. Comece fazendo uma lista de palavras que expressem sentimentos positivos, como: feliz, animado, alegre, exultante etc. Anote o máximo de palavras que conseguir. Peça a seu cônjuge que faça uma lista similar. Depois, misturem as duas listas em uma só e façam uma cópia para cada um de vocês.

2. Durante os três primeiros dias da semana, com sua lista de palavras positivas diante de si, digam um ao outro pelo menos três emoções positivas que tiveram durante o dia. Descrevam as situações que geraram essas emoções. Por exemplo: “Fiquei feliz ao saber que o escritório ficaria fechado na sexta-feira”, “Fiquei entusiasmado ao ver Meredith marcar seus primeiros dois pontos no jogo de basquete”, “Fiquei satisfeito ao ver o boletim de Brook”.

3. Se algum de vocês tiver dificuldades em se lembrar de três emoções que sentiu durante o dia todo, talvez seja bom registrar suas emoções a cada três horas ao longo do dia, às nove, doze, quinze e dezoito horas. Pergunte a si mesmo: “Que emoções senti nas últimas três horas?”. Tome nota dessas emoções e escreva um comentário breve sobre aquilo que estimulou cada emoção. No fim do dia, é bem provável que você tenha uma lista muito boa da qual poderá escolher o que deseja partilhar.

4. Nos últimos quatro dias da semana, vocês se concentrarão em apresentar não só as emoções positivas, mas também as negativas. Faça uma lista de todas as emoções negativas das quais consegue se lembrar: medo, raiva, ira etc. Anote o máximo de palavras que conseguir e incentive seu cônjuge a fazer o mesmo. Depois, transformem as duas listas em uma só e façam uma cópia para cada um.

5. Nos quatro dias seguintes, com a lista de emoções negativas diante de si, falem não apenas sobre as emoções positivas que

sentiram durante o dia, mas mencionem pelo menos uma emoção negativa e a situação que provocou essa emoção. Por exemplo: “Fiquei muito desapontado ao saber que não poderemos ir ao retiro no próximo fim de semana”; “Fiquei irritado hoje de manhã quando a pessoa com quem teria uma reunião às dez horas me ligou às 9h50 para cancelar o compromisso”.

Segunda semana: intimidade emocional

Nesta semana, fizemos a pergunta “Que emoções você sentiu hoje?”. De início, isso pareceu ___ esquisito ___ mecânico ___ instigante ___ bom.

No final da semana, nossa conclusão foi:

Será mais fácil discutir as emoções negativas que foram estimuladas por outra pessoa que não nosso cônjuge, mas, no fim, será bom aprender a dizer quando essas emoções são estimuladas pelo cônjuge também. Num casamento funcional, tornamo-nos capazes de dizer: “Fiquei irritada ontem quando cheguei em casa às dezoito horas e você não estava. Achei que havíamos combinado ir ao cinema e sabia que, se você não conseguisse chegar em casa cedo, não poderíamos ir. Quando você finalmente chegou às 19h30 e disse que precisou trabalhar até mais tarde, com certeza percebeu que fiquei muito irritada. Fiquei desapontada por não podermos ir ao cinema e senti raiva porque você não se importou em ligar para me dizer que precisava trabalhar até mais tarde. Você acha que esses

sentimentos são irracionais ou entende como me senti irritada e desapontada?”.

Presumindo que se trata de uma pergunta honesta, não de uma provocação, essa é a maneira madura de compartilhar sentimentos negativos. Vocês não estão fazendo uma brincadeira. Não estão afastando-se em silêncio e esperando até que o cônjuge pergunte: “O que foi? Por que você está aborrecido?”, para então responder: “Não há nada de errado. O que o leva a pensar que algo esteja errado?”. Nada disso. Pelo contrário, você está revelando seus sentimentos de raiva e desapontamento.

Seu cônjuge tem agora uma oportunidade de tratá-lo como ser humano e de lhe dar a liberdade de se sentir irritado e desapontado. Mais adiante, seu cônjuge pode expressar aceitação de seus sentimentos e talvez até mesmo compreensão. Pode se arrepender por não ter ligado e também revelar o próprio desapontamento por vocês não terem ido ao cinema juntos. Pode apresentar explicações adicionais para seu comportamento, ou talvez simplesmente confesse que o fato de não ter ligado foi muito inadequado e pedir perdão. Ou talvez suas habilidades relacionais ainda não estejam desenvolvidas a ponto de ele ser capaz de reagir de tal maneira, o que levará seu cônjuge a simplesmente parar e ouvir você.

Lembre-se de que, numa família amorosa, permitimos que todos tenham sentimentos e damos uns aos outros a liberdade de expressá-los. Nosso objetivo é tratar um ao outro como indivíduos e procurar entender e reagir de maneira adequada. A meta é não apenas viver em harmonia, mas ter um relacionamento íntimo e autêntico. Esse ambiente de liberdade para expressar nossos pensamentos, sentimentos, experiências e desejos cria um clima saudável no qual as pessoas podem processar suas dificuldades, ser entendidas e encontrar soluções. A intimidade não é destruída pelo conflito se este for conduzido de maneira responsável. O fato é que o conflito pode melhorar a intimidade se ambos tiverem uma atitude de aceitação, de não condenação e de apoio. Este capítulo

foi planejado para incentivar vocês a avaliar e melhorar a intimidade em seu relacionamento conjugal.

Construindo intimidade social

Na terceira semana, o foco será a intimidade social. A intimidade social é o resultado de participar de eventos e fazer coisas juntos, às vezes na presença de outras pessoas, às vezes apenas os dois. Também envolve a comunicação verbal sobre eventos dos quais vocês participaram separadamente. Um exemplo é a esposa que ouve uma palestra especial na igreja e volta para casa para contar a experiência ao marido. A intimidade social envolve a disposição de uma das partes de falar e a disposição da outra parte de ouvir com pelo menos um pouco de interesse. Veja a seguir algumas maneiras de estimular a intimidade social em seu casamento.

1. Um bom lugar para começar é discutir um encontro social que tenha acontecido em sua vida hoje. Sua reação imediata pode ser: “Espere um pouco, não tenho um encontro social todos os dias da minha vida!”. Mas, a não ser que você vá para o trabalho sozinho, que trabalhe numa atmosfera totalmente isolada e chegue em casa sozinho, tem encontros sociais durante o dia. Minha definição de encontro social é um encontro entre duas ou mais pessoas. Somos criaturas sociais. Não vivemos em isolamento, mas em comunidade e, no fluxo normal da vida, temos muitos contatos sociais. O fato de andar de elevador é um encontro social, a não ser que você esteja sozinho ali. Uma conversa telefônica é um encontro social, a não ser que você apenas deixe um recado numa caixa postal eletrônica. Uma caminhada pela vizinhança na qual você encontra vida humana, uma visita ao mercado, uma parada no posto de combustível — todas essas atividades são encontros sociais. O que dizemos um ao outro sobre esses encontros? Descrevemos o encontro em si e os pensamentos e sentimentos que tivemos ao participar dele. Uma vez que passamos grande parte da vida

distantes e temos muitos encontros sociais enquanto estamos separados, a única maneira de penetrar nos encontros sociais um do outro é relatá-los ao cônjuge. Discutir um encontro social por dia é um excelente ponto de partida. Falar sobre três encontros por dia é ainda melhor.

2. A intimidade social também é fomentada quando os dois fazem coisas juntos. Comece avaliando o tempo que passaram juntos nos últimos seis meses. Você e seu cônjuge devem fazer separados uma lista de eventos sociais dos quais participaram juntos. Talvez seja necessário olhar tanto sua agenda quanto a de seu cônjuge. Podem incluir eventos esportivos, teatro, igreja, programas na escola, jantares e outros acontecimentos sociais. Compare sua lista com a de seu cônjuge e converse sobre os encontros de que mais gostou e por quê.

3. Faça outra lista, dessa vez de todos os encontros sociais entre os dois nos últimos seis meses — atividades e projetos que vocês realizaram juntos. Inclua projetos conjuntos envolvendo a casa, dentro e fora; saídas para fazer compras; viagens de final de semana ou de apenas um dia; almoços e jantares; assistir a filmes em DVD; ou conversas mais prolongadas. Incentive seu cônjuge a fazer a própria lista também. Mostrem a lista um ao outro e conversem sobre as coisas de que mais gostaram. Quais atividades vocês gostariam de repetir? Que outras atividades gostariam de fazer juntos no futuro?

4. Numa escala de 0 a 10, quão satisfeitos vocês estão em seu envolvimento social um com o outro nos últimos seis meses? Mostrem sua pontuação um ao outro e discutam por que se sentem assim. Usem essa conversa como uma oportunidade para planejar, dentro das próximas duas semanas, um evento social que os dois possam desfrutar. Continuem a planejar e agendar eventos desse tipo para cada duas semanas. Se vocês possuem interesses sociais distintos, façam um revezamento das atividades. À medida que um entrar nos interesses do outro, seu mundo de experiências se

expandirá; além disso, haverá um sentimento cada vez maior de intimidade social.

Tenha em mente que os encontros sociais envolvem uma ampla gama de atividades. Se ele está planejando jogar futebol, levá-la junto para assistir e, depois, comer um lanche juntos, vocês vivenciarão um evento social, embora, na maior parte do tempo, não estejam fisicamente próximos um do outro. Se os dois saem para uma visita aos pais dela, ela passa grande parte do tempo com a mãe e você com o pai dela, mas, no caminho de volta para casa, vocês conversam sobre alguns aspectos da experiência, isso gerará intimidade social.

Terceira semana: intimidade social

Nesta semana, fizemos a pergunta “Como está nossa vida social?”. Conforme discutimos o aspecto social de nosso casamento, percebemos que:

____ Agora fazemos muito mais coisas juntos do que nos primeiros dias de nosso casamento.

____ Com o passar do tempo, nossa vida social diminuiu.

Em ___/___/___, concordamos em planejar um evento social a cada duas semanas. Esse evento foi ____.

Após o término do evento, nossos pensamentos e sentimentos foram:

Planejamos participar, durante os próximos seis meses, de pelo menos um evento social a cada duas semanas. Para permitir que os interesses de ambos sejam contemplados, vamos alternar o planejamento desses eventos. Algumas coisas que gostaríamos de fazer:

Interesses do marido

Interesses da esposa

Construindo intimidade espiritual

Na quarta semana, nosso foco será o desenvolvimento de intimidade espiritual. Quão próximo de seu cônjuge você se sente na área espiritual do casamento? Quão livre você se sente para

expressar ideias religiosas? Durante a busca do desenvolvimento dessa parte do relacionamento, lembre-se de que você deve começar de onde está e, como em todos os outros aspectos do casamento, não pode forçar a intimidade.

Se vocês concordaram em realizar esse programa de cinco semanas, deve ser relativamente fácil fazer a seguinte pergunta: “Como podemos melhorar essa parte de nossa intimidade conjugal?”. Talvez possam começar permitindo que cada um expresse verbalmente como se sente em relação a essa parte do relacionamento. Se os dois concordarem que há espaço para crescimento, há diversos passos que podem ser dados. Tenham em mente que cada um deve dar um ao outro a liberdade de ter pensamentos divergentes. Como em qualquer outra área, seu propósito ao conversar sobre isso não é convencer o outro de que deve ver o mundo como você vê, mas entender o que está acontecendo dentro da outra pessoa. Seu objetivo é a intimidade, não necessariamente a concordância. Com qual dos casais a seguir você se identifica?

1. Jim e Mary não eram muito religiosos. Nenhum dos dois fora criado num lar onde a religião fosse considerada importante. Já adultos, encontraram diversas pessoas envolvidas em diferentes tradições religiosas. Tinham filhos pequenos e começavam a pensar se as crianças deveriam ter alguma educação religiosa. Em virtude de sua própria falta de histórico religioso, decidiriam ler artigos de enciclopédia sobre as religiões mundiais. Escolheram Maomé, Jesus Cristo, Buda e Confúcio. Depois de ler cada artigo, discutiram um com o outro a avaliação pessoal dos artigos quanto à vida e aos ensinamentos daquela pessoa. Ao fazerem isso, perceberam que houve o desenvolvimento de uma sensação de proximidade que nunca tiveram antes.

2. Tanto Scott como Alicia cresceram na tradição cristã; ela na igreja batista, e ele na presbiteriana. Desde os dias do ensino

médio, porém, nenhum dos dois se envolvia muito numa igreja. A parte religiosa da vida dos dois estava dormente havia anos. Num esforço de avaliar os ensinamentos de seus pais, decidiram ler juntos um livro de Josh McDowell intitulado *Mais que um carpinteiro*. Trata-se de uma apresentação clara, sem caráter técnico, da vida e dos ensinos de Jesus. Durante o processo de leitura e discussão do livro, os dois concordaram que haviam entendido mais plenamente por que seus pais os criaram na tradição cristã. Também descobriram um interesse crescente por desenvolver esse aspecto da vida. À medida que começaram a procurar uma igreja local na qual podiam se envolver, descobriram uma sensação de intimidade cada vez maior.

3. Mark e Kellie são cristãos ativos desde que conseguem se lembrar. O compromisso cristão fez parte do namoro e foi grandemente enfatizado na cerimônia de casamento e na vida matrimonial. Os dois se consideram cristãos comprometidos. Contudo, tinham desejo de incrementar sua intimidade espiritual. Reuniram diversas ideias sobre como alcançar seu objetivo ao conversar com amigos. A lista que eles compilaram continha os seguintes itens: a) Um amigo sugeriu que, ao voltar para casa após o culto dominical, poderiam falar sobre uma coisa de que gostaram no sermão do pastor e um ponto do sermão que desejavam aplicar à vida naquela semana. b) Outro amigo sugeriu a memorização de um versículo bíblico por semana e a discussão desse versículo, junto com uma breve explanação de como a ideia contida naquele texto bíblico afetou a vida de cada um. c) Outra sugestão foi que, a cada dia, eles lessem um capítulo da Bíblia, escolhendo uma declaração que parecesse especialmente significativa para eles, e, então, ler e discutir a questão entre si. d) Poderiam se beneficiar da leitura de um livro cristão por mês e contar um ao outro duas ou três ideias do livro que considerassem importantes. e) Poderiam orar juntos todos os dias, talvez à mesa ou antes de dormir. f) Um vizinho sugeriu que frequentassem um estudo bíblico semanal com amigos

cristãos e discutissem suas reações ao estudo. Mark e Kellie planejam realizar algumas dessas sugestões nas próximas semanas.

Escolha o casal com quem você mais se identifica e converse com seu cônjuge sobre a possibilidade de dar algum dos passos que eles deram com o objetivo de desenvolver a intimidade espiritual em seu relacionamento. A intimidade espiritual é um processo, mas, nesta semana, vocês buscarão a concordância em uma coisa que podem fazer para intensificá-la.

Quarta semana: intimidade espiritual

Nossa discussão sobre assuntos espirituais foi ___ fácil ___ difícil ___ não muito proveitosa ___ animadora.

Algo que decidimos fazer para estimular o crescimento nessa parte de nosso casamento é:

Depois de atingir esse objetivo, ambos concordamos que:

Aqui estão os passos adicionais que demos para estimular nossa intimidade espiritual:

Construindo intimidade física

A quinta semana é o momento de nos concentrarmos na intimidade física. (Isso não quer dizer que vocês se abstiveram de atividade sexual nas últimas quatro semanas!) Nesta semana, seu foco será na avaliação e discussão de como podem melhorar essa parte do casamento. Começando de onde vocês estão, a pergunta é: “Como podemos ter uma sensação mais profunda de satisfação sexual?”.

Muitos casais concordam que, se a parte sexual do casamento pudesse ser melhorada, seu sentimento geral de intimidade seria aprofundado. Há diversos aspectos na melhoria da intimidade sexual. Mais uma vez, devemos lembrar que cada um de nós terá pensamentos, desejos e expectativas distintos, coisas de que gosta e de que não gosta, coisas que excitam e outras que afastam. Devemos levar nosso cônjuge a sério. Nosso objetivo não é forçar a outra pessoa a ser como nós, mas entender os desejos de cada um e procurar chegar a um consenso. Em nenhuma outra área, a atitude de amor é mais importante do que na expressão sexual. Não encontraremos intimidade sexual por meio de exigências e dominação. A intimidade é o resultado de um encontro sexual amoroso.

Responder e discutir as perguntas a seguir provavelmente levará você a seguir adiante na estrada que leva à intimidade sexual: “Do que você gosta no padrão atual de interação sexual? O que você considera desconfortável? O que seu cônjuge poderia fazer ou não fazer, dizer ou não dizer para que a parte sexual do casamento fosse melhor para você? O que o excita na questão sexual? O que o afasta? Se pudesse mudar uma única coisa na maneira de vocês se relacionarem sexualmente, o que mudaria?”. Discutir as respostas a essas perguntas pode ser um bom investimento da sua hora de esforço concentrado desta semana.

Quinta semana: intimidade física

Como preparação para nossa discussão desta semana, cada um de nós respondeu às perguntas a seguir em folhas de papel separadas:

a. O ideal para mim seria ter relação sexual ___ vezes por _______ com meu cônjuge.

b. Uma das coisas que me excitam sexualmente é ____ _____.

c. Uma das coisas que me desanimam no jogo sexual é ____ ___.

d. Para mim, as coisas que fariam que nosso relacionamento sexual fosse melhor são ____ _________________________.

Depois de discutir nossas respostas juntos, cada um de nós se sentiu:

Em ___/___/___, concordamos em ler um livro sobre intimidade sexual e discutir um capítulo por semana.

Para maior crescimento, vocês podem considerar a leitura e discussão de um livro sobre intimidade sexual. O livro *O sexo é um presente de Deus* já melhorou a intimidade sexual de muitos casais. Trata-se de uma apresentação bem simples do aspecto sexual do casamento, com diversas sugestões práticas não apenas sobre mudança de técnicas, mas também de atitudes. Lembre-se da seguinte frase: "O órgão sexual mais importante é o cérebro". A maneira de concebermos o sexo tem efeito profundo sobre nosso modo de responder sexualmente um ao outro. Chegar a uma visão sadia e equilibrada da sexualidade costuma ser o primeiro passo para a melhoria da intimidade sexual.

A ênfase dessas cinco semanas sobre "construir intimidade no casamento" pode ser o início de um nível completamente novo de intimidade em seu relacionamento conjugal. Não procure a perfeição. Contente-se em crescer. A intimidade é um processo e, se estivermos seguindo numa direção positiva, as recompensas serão satisfatórias.

Olhando para trás

Depois de cinco semanas de concentração na intimidade em nosso relacionamento, nossos pensamentos são:

SUA VEZ

As Linguagens do Amor de Seus Filhos

Avaliação do pai: Creio que as duas linguagens do amor mais importantes de nossos filhos são:

Faça uma lista com o nome do seu filho e a linguagem de amor dele:

Avaliação da mãe: Creio que as duas linguagens do amor mais importantes de nossos filhos são:

Faça uma lista com o nome do seu filho e a linguagem de amor dele:

Nossa avaliação conjunta: Depois de comparar as respostas e explicar por que fizemos essas escolhas para cada filho, concordamos que a lista a seguir provavelmente representa a ordem da linguagem do amor de cada filho:

Independentemente do que mais uma criança possa dizer sobre seu pai e sua mãe, ela precisa ser capaz de afirmar: “Eu sei que eles me amam”. Quando guiamos e disciplinamos nossos filhos com amor, criamos adultos produtivos, emocionalmente saudáveis e de espírito positivo que deixarão uma marca para o bem do mundo.

SUA VEZ

ENSINO CRIATIVO

Cientes da necessidade de nos comunicar verbalmente com nossos filhos, em ___/___/___ avaliamos nossas oportunidades de ter

conversas significativas com eles. Concordamos que, nessas ocasiões, normalmente faremos o seguinte:
Ao levantar ____
Sentado em casa _______________________________________
Andando pelo caminho _________________________________
Ao deitar ____
Outros momentos _____________________________________

Depois dessa avaliação, fizemos a pergunta: “O que mais poderíamos fazer nesses cinco cenários para nos comunicar mais eficazmente com nossos filhos?”. Nossas conclusões foram que daremos os seguintes passos:
Ao levantar ____
Sentado em casa _______________________________________
Andando pelo caminho _________________________________
Ao deitar ____
Outros momentos _____________________________________

Encorajamento criativo

Encorajamos nossos filhos por seu esforço ou quando o desempenho é perfeito?

Quais são as mensagens que normalmente comunicamos a nossos filhos nos três cenários a seguir?

Quando olhamos o boletim escolar.

Quando observamos suas experiências atléticas.

Quando realizaram suas tarefas domésticas.

Chegamos às seguintes conclusões:

Correção criativa

Em ___/___/___, avaliamos o padrão que seguimos na correção de nossos filhos. Nossa conclusão foi a seguinte:

Afirmação criativa

Quais qualidades de caráter, características de personalidade ou atributos físicos podemos afirmar em cada um de nossos filhos? (Faça um círculo em torno de cada uma depois de tê-lo declarado ao filho.)

Faça uma lista com o nome do seu filho e a qualidade dele:

Em resumo, o ensino criativo envolve o uso de palavras para colocar na mente de nossos filhos as ideias que moldarão sua maneira de pensar e que desafiarão suas decisões para alcançar o potencial mais elevado. Envolve instrução, encorajamento, correção e afirmação — tudo isso requer palavras faladas ou escritas cujo objetivo é alimentar a mente e as emoções de nossos filhos com ideias e valores que consideramos dignos. Faz parte de nosso esforço plantar na mente deles as sementes que produzirão frutos sadios nos anos por vir.

Educação constante

A. Educamos por meio do exemplo

Avaliação da mãe: Se eu soubesse que meus filhos viriam a ser como eu, que mudanças faria em minha vida?

Avaliação do pai: Se eu soubesse que meus filhos viriam a ser como eu, que mudanças faria em minha vida?

Educação regular

B. Educamos mostrando como

Em ___/___/___, colocamos o nome de cada um de nossos filhos numa folha de papel separada e nos fizemos a seguinte pergunta: “O que queremos que este filho aprenda nos próximos seis meses?”. Analisamos as seguintes áreas de habilidade:

- Físicas ou atléticas (instrumento musical, esporte)
- Habilidades domésticas (lavar louça, arrumar a cama, passar o aspirador de pó, cortar grama)
- Intelectual (leitura, escrita, matemática)
- Social (modos à mesa, cumprimentos etc.)
- Espiritual (leitura da Bíblia, comparecimento à igreja, oração)
- Outras

Depois de fazer uma lista de habilidades específicas que consideramos que a criança seria capaz de aprender nos seis meses seguintes, nos perguntamos: “O que poderíamos fazer para demonstrar essas habilidades?”.

Concordamos com os seguintes planos:

Educação constante

C. Educamos ligando ações a palavras

O que diremos aos filhos enquanto estivermos demonstrando as habilidades que desejamos que eles aprendam?

Como demonstramos que estamos dispostos a ouvir as dúvidas que os filhos tenham depois da demonstração da nova habilidade?

Em que momentos nos lembramos de dizer palavras de encorajamento por seus esforços, não pela perfeição?

Em quais áreas cada filho demonstrou esforço que precisa ser elogiado?

Faça uma lista com os nomes dos seus filhos e suas ações:

Desenvolvimento de habilidades de ensino e treinamento

Traga para dentro do lar. O que aprendemos na escola, em cursos ou no trabalho que podemos usar no ensino e na educação de nossos filhos?

Marido:

Esposa:

Vá buscar. Em ___/___/___, discutimos sobre onde iríamos buscar informação adicional acerca do desenvolvimento infantil, de como as crianças aprendem, do aprimoramento das habilidades na criação de filhos, de como lidar com problemas específicos etc. Cada um de nós concordou em fazer duas ligações telefônicas para amigos, igrejas, escolas e instituições sociais da região a fim de saber o que está disponível em nossa comunidade.

Os resultados dessas ligações foram:

Observe os outros. Em ___/___/___, concordamos que, nas próximas duas semanas, cada um de nós manterá os olhos abertos e os ouvidos alertas para observar outros pais e professores falando com crianças e que tomaríamos nota de nossas observações.

No final dessas duas semanas, chegamos às seguintes conclusões:

Leia um livro. O livro sobre criação de filhos que escolhemos para ler juntos foi ____.

Terminamos a leitura desse livro em ___/___/___.

Consideramos que os pontos a seguir são muito úteis:

Outros livros que também lemos:

Avaliando as regras do lar

Faça uma lista das regras de seu lar. (Use uma folha separada de papel se o espaço reservado aqui não for suficiente ou se você possui conjuntos de regras que se aplicam a apenas um filho.) Conforme discutir a regra com seu cônjuge e os filhos, escreva a letra que expressa a qualificação usada anteriormente: deliberadas e intencionais (I), mútuas (M), razoáveis (R) e discutidas com toda a família (D). Se a regra passar por esse teste e se você e seu cônjuge concordarem que é uma regra boa, coloque um X a mais na coluna “boa regra”.

(Regra) (I) (M) (R) (D) (Regra boa)

Agora, analise novamente qualquer regra que necessite de mais discussão. Você acha que deveria eliminar alguma regra?

Com base nas avaliações feitas, mude as regras que vocês concordarem que devem ser mudadas. Se não concordarem, é hora

de negociação e concessão. Isso pode exigir leitura adicional, conversa com outros pais ou discussão da regra com um professor ou conselheiro. Se vocês dois ainda têm ideias diferentes sobre o que a regra é ou deveria ser, tentem encontrar um meio-termo e, durante algum tempo, concordem que a regra é aquela. Talvez você queira perguntar: “Existem regras adicionais que precisamos ter para facilitar a vida de todos e que ensinariam responsabilidades adicionais a nossos filhos?”.

Propósitos e consequências das regras para o lar

Analise mais uma vez as regras que sobreviveram ao processo de avaliação das páginas 86-90. Preencha o quadro abaixo. Na coluna “Propósito da regra”, por exemplo, você pode escrever coisas como “ensinar respeito pela propriedade alheia”. Na coluna “consequências por quebrar a regra”, tome nota da disciplina que foi combinada caso a regra seja descumprida.

Regra	Propósito da regra	consequências por quebrar a regra

Consideramos que esse exercício foi ___ muito difícil ___ relativamente fácil.

Tivemos um desentendimento sobre a(s) seguinte(s) regra(s) e consequência(s):

Na conclusão do exercício, concordamos:

1) ___ Que nossa disciplina no futuro será mais eficiente do que no passado.

2) ___ Que não terminamos a tarefa porque tivemos um desentendimento.

3) ___ Que precisamos de ajuda externa para poder pensar em nossos métodos de ensinar obediência e honra.

4)

SUA VEZ

Um amigo me disse certa vez que, no calor da raiva, perguntou à filha adolescente:

— Será que, algum dia, você será alguém na vida?

— Considerando minha hereditariedade e o ambiente em que vivo, não sei — retrucou ela.

Por meio dessa resposta elucidativa, ela mencionou duas das maiores realidades do desenvolvimento infantil: hereditariedade e ambiente. A hereditariedade é determinada no momento da concepção; o ambiente estará presente nos vinte anos seguintes. É sobre o ambiente que os pais têm maior controle. Podemos desenvolver padrões positivos e negativos de criação dos filhos, e tais padrões exercerão enorme influência sobre eles.

Não existe fórmula mágica para educar os filhos. Cada pai é diferente, cada filho é diferente e essas diferenças afetam o desenvolvimento da criança. Existem, porém, princípios fundamentais para a criação de filhos, todos de fácil compreensão. O primeiro e mais importante é que eles precisam ser amados. Segundo, os filhos precisam ser guiados e disciplinados, e isso é, em primeiro lugar, responsabilidade dos pais. Terceiro, os filhos precisam aprender a respeitar as autoridades. Não há cultura na qual a obediência à autoridade civil não seja o pilar principal da estabilidade social. Esse respeito pela autoridade é mais bem aprendido no lar, sob a orientação de pais amorosos que estabelecem padrões realistas e garantem que o filho experimente as consequências tanto da obediência como da desobediência. Seguir essas orientações fundamentais normalmente resulta em filhos que honram os pais.

A pergunta permanece: “Como desenvolver nossas habilidades de modo que ensinemos eficazmente nossos filhos a obedecer e a honrar?”. Tenho a firme convicção de que todo pai é responsável por afiar as próprias ferramentas. Não

precisamos ser vítimas de nossa infância. O primeiro passo é avaliar onde estamos para, então, mapear um curso que nos leve aonde precisamos chegar.

Assim como acontece em outras áreas do casamento, nesse aspecto os opostos também tendem a se atrair. Nosso respeito pela autoridade e os padrões de honra aos nossos pais certamente serão refletidos na maneira em que procuramos ensinar obediência e honra aos nossos filhos. Se você achava que seus pais estabeleciam regras injustas e que aplicavam punições duras e imerecidas, ou se você não se sentia amado por seus pais por outras razões, sua tendência pode ser a de seguir na direção de um dos dois extremos ao criar os filhos. Você pode simplesmente repetir o padrão de seus pais, embora o desprezasse tão fortemente quando criança. Esse talvez seja o caminho mais fácil e mais comum. É por isso que as pesquisas mostram que filhos que sofreram sério abuso físico de seus pais apresentam maior probabilidade de se tornar abusadores ao alcançar a vida adulta. Em contrapartida, existe a possibilidade de que, em forte oposição ao estilo de disciplina de seus pais, você caia no outro extremo, estabelecendo poucas orientações e sendo inconsistente ao reagir à desobediência dos filhos. Os resultados são basicamente os mesmos. Seja qual for o extremo, os filhos crescem com pouco respeito pela autoridade e praticamente nenhuma capacidade de honrar os pais.

As regras e nossa família de origem

Em ___/___/___, cada um de nós avaliou a própria infância em termos de nossas atitudes de obediência e rebelião, avaliamos os métodos de nossos pais no estabelecimento de regras e na aplicação das consequências e nos perguntamos de que maneira tudo isso afetou nosso estilo de criação de filhos. Chegamos às seguintes conclusões:

O objetivo de pais saudáveis é encontrar um meio-termo. Neste capítulo, estou tentando ajudá-lo a encontrar esse meio-termo. Sugiro que o primeiro passo a dar seja que vocês dois — pai e mãe — sentem-se e analisem a própria infância e procurem ser honestos sobre como os métodos de disciplina de seus pais influenciaram os seus. Se vocês têm ideias diferentes sobre disciplina, é bem provável que já tenham brigado por causa disso no passado em diversas ocasiões. O primeiro passo é pôr fim à guerra e optar por buscar conhecimento, crendo que aprender é mais importante que brigar. Se os dois não conseguem discutir a infância de cada um e seu estilo atual de criação de filhos sem brigar, talvez precisem contratar um conselheiro que atuará como um apaziguador e os ajudará a analisar as questões, em vez de permitir que as emoções os controlem.

“Mas, e quanto a *meus* pais?”

Uma parte desse processo pode envolver o aprendizado de honrar os próprios pais depois de adulto. Alguns que lerem isso terão resistência e dirão: “Meus pais não merecem honra. A maneira com que me tratavam era desumana. Eles não são dignos de honra”. É verdade que alguns pais não são dignos de honra. Contudo, isso não significa que não seja necessário honrá-los. Se você não puder honrá-los por seu caráter e

comportamento, pode honrá-los por sua posição. Você não está desprezando o comportamento ruim ou a falta de caráter deles. Está optando por reconhecer que eles são importantes por quem são: seus pais.

Se você estiver disposto a colocar, mentalmente, os erros deles numa caixa e guardá-la numa prateleira, poderá começar a encontrar maneiras de honrá-los por quem são. Talvez esse seja um novo início em sua própria compreensão do que seja honra, e começará a ensinar a seus filhos como honrá-lo nos próximos quarenta anos. Isso não significa que você nunca voltará a examinar o conteúdo da caixa. Você deve estar sempre disposto a tirar o passado da prateleira e discuti-lo com seus pais se eles demonstrarem interesse em fazê-lo. Você simplesmente opta por não permitir que o comportamento passado deles o impeça de aprender a honrá-los por quem eles são.

Aprendendo a expressar honra

No tempo devido, o filho começa a reconhecer o valor dos pais. Enxerga o amor sacrificial em ação à medida que os pais procuram satisfazer as necessidades dos filhos e os ajudam a se tornar pessoas responsáveis na comunidade. Mas, como o filho expressa essa percepção nascente de honra aos pais? Essa arte é mais comumente aprendida por meio da observação. A criança observa como os pais honram outras pessoas. Se os avós morarem por perto e frequentarem a casa, de que modo os pais da criança tratam os próprios pais? Se eles estiverem buscando claramente o bem-estar dos avós da criança, garantindo-lhes conforto, conversando com eles de maneira bondosa, dizendo coisas positivas sobre suas realizações e ouvindo atentamente quando eles falarem, a criança receberá um modelo positivo do que significa honrar os pais. Se, ao contrário, os filhos ouvem os pais reclamando da

chegada dos avós e veem seus pais tratar os avós com frieza ou desprezo durante a visita, ou ainda se a conversa é curta e cheia de grosseria, os filhos também aprenderão, mas qualquer outra coisa que não seja honrar os pais.

Um casal recebeu em casa a mãe da esposa, mas com muito ressentimento. Por causa de dificuldades físicas, a avó era bastante desordenada ao comer. Por fim, a filha decidiu que a mãe comeria em outro momento e numa mesa separada, pensando que isso seria melhor para a família. Certo dia, a filha fez um comentário, como que de brincadeira: "Mãe, acho que vamos ter de preparar um cocho para a senhora fazer suas refeições. A senhora é muito bagunceira".

Mais tarde, naquela noite, o pai encontrou o filho no fundo do quintal recolhendo pregos e madeira. Ele perguntou:

— Filho, o que você está construindo?

— Estou fazendo um cocho para a mamãe, para quando ela ficar velha — respondeu o menino. Sim, as crianças observam nosso comportamento e aquilo que dizemos.

Se os avós da criança vivem a certa distância, os filhos ouvem nossas conversas telefônicas e aquilo que dizemos um ao outro depois de encerrar a ligação. Também notam se mandamos ou não cartões e cartas, se compramos presentes e se lhes fazemos visitas. Deixar a criança ler uma carta ou um cartão que você tenha escrito para seus pais pode ser uma experiência positiva de aprendizado sobre como honrar os pais, presumindo que aquilo que você escreveu seja amoroso, bondoso e honorável.

Ensine como honrar

Em ___/___/___, passamos algum tempo conversando sobre como honramos nossos pais e por que isso tem sido difícil ou fácil para nós. Chegamos às seguintes conclusões sobre o relacionamento que temos com nossos pais:

Decidimos que, no futuro, daremos os seguintes passos para honrar nossos pais:

A maneira de você e seu cônjuge honrarem um ao outro também é um modelo para seus filhos. Se vocês se lembrarem de aniversários com cartões e presentes, se comemorarem datas marcantes com refeições especiais ou viagens, se elogiarem um ao outro na frente dos filhos, se demonstrarem apreço por refeições e carros limpos, estarão ensinando aos filhos como honrar vocês e outras pessoas. Se, porém, constantemente apontarem os erros um do outro, se reclamarem e criticarem, tudo isso na frente dos filhos, provavelmente criarão filhos que gostam de criticar. Na verdade, é bem provável que os ouçam repetir suas próprias palavras ao criticar você ou seu cônjuge.

Minha esposa dizia regularmente às crianças como eu era um marido maravilhoso. Sempre que eu fazia algo que valesse

a pena, ela destacava aquilo para as crianças e elogiava meus esforços. Aconteceu uma coisa maravilhosa. As crianças acreditaram nela. Fui forçado a viver de acordo com a imagem de um marido maravilhoso. Costumava pensar se não era exatamente isso que ela tinha em mente o tempo todo. Se for assim, funcionou! Dou risada sozinho toda vez que ouço minha filha fazendo declarações sobre seu marido, destacando seus traços positivos na frente de outras pessoas.

Os filhos também aprendem a arte de honrar os pais ao observar a maneira de os pais honrarem colegas de trabalho, líderes religiosos e outras pessoas importantes de sua convivência. Se você honrar os outros levando-os para comer fora ou trazendo-os para uma refeição em casa, dando presentes ou enviando cartões, ou então dizendo coisas bondosas sobre eles, estará plantando as sementes da honra na mente de seus filhos. Os filhos aprendem melhor a honrar os pais observando como os pais honram outras pessoas.

Desenvolvimento de nossas habilidades de ensinar honra

Como os filhos demonstram honra aos pais? Deixe-me apresentar algumas maneiras. Primeiramente, aprendendo e expressando cortesias comuns. Cortesias são aprendidas primeiramente por meio de obediência. Crianças com três ou quatro anos podem aprender a dizer “olá” e “até logo”, reconhecendo assim a presença e a partida de pessoas. Podem aprender a dizer “por favor” e “obrigado” e a estender as mãos para cumprimentar quando forem apresentadas. Mas elas provavelmente não entendem que “por favor” e “obrigado” sejam expressões de respeito com base na percepção de que a pessoa seja digna de honra. Podem entender apenas que dar a mão é algo exigido e que os adultos parecem ficar felizes quando elas agem assim.

Aos três ou quatro anos, esse comportamento educado muito provavelmente não é uma expressão genuína de honra. Mas, aos oito ou nove, essas mesmas expressões podem assumir sentidos mais profundos. Lembre-se de que a honra tem como base a percepção do valor da outra pessoa. Isso não acontece aos três ou quatro anos, mas pode muito bem começar a surgir aos oito ou nove. Saber que a obediência é aprendida antes que a honra não significa que não devemos ensinar à criança as habilidades de expressar honra já na primeira infância. Nos primeiros anos de vida da criança, essas são apenas boas maneiras ensinadas pelos pais, mas, no devido tempo, podem se tornar expressões de honra e de valor para outra pessoa.

Que expressões de honra você e seu cônjuge gostariam que seu filho aprendesse? Vamos supor que vocês dois se sentem e façam uma lista de comportamentos respeitosos que gostariam de ver desenvolvidos em seu filho. Podem ser coisas como aquelas que acabamos de mencionar, e também incluir dizer "perdão" ou "desculpe" quando a criança pisar no pé de alguém, oferecer-se para ajudar a tirar o casaco de visitas, ajudar a carregar as compras quando mamãe e papai voltam do mercado, escrever bilhetes de agradecimento quando receberem presentes, não falar de boca cheia, não interromper os outros quando estiverem conversando, respeitar a privacidade das pessoas, esperar pela vez na fila, jogar lixo no cesto de lixo, dizer palavras de apreciação.

Em ___/___/___, decidimos fazer uma lista de todas as habilidades de demonstração de honra e respeito aos outros que gostaríamos de desenvolver em nossos filhos. Nossa lista é a seguinte:

Assim que tiverem feito sua lista de maneiras de expressar honra dentro da família, perguntem a si mesmos como seus filhos estão se saindo no atual nível de desenvolvimento. Quais delas vocês acham que precisam ser abordadas nos próximos dois meses? Examine seu próprio comportamento para analisar se você está estabelecendo um modelo para os filhos nessa área. Perguntem um ao outro: "Como podemos ensinar melhor nossos filhos a demonstrar respeito pelos outros por meio dessas atitudes?". Vocês, por exemplo, já ensinaram alguma vez a seu filho como escrever um bilhete de agradecimento por um presente recebido ou uma visita feita pelos avós? Esse tipo de treinamento mostra à criança como expressar honra. Se você lhe ensinar como se pode honrar, ela poderá, algum dia, usar essas habilidades para demonstrar honra a vocês.

Ao realizar algum ato de honra a seus pais ou a outros adultos de sua convivência, certifique-se de que seus filhos sabem o que você está fazendo. Eles aprendem melhor ao observar um modelo, mas, se você não lhes informar que enviou flores a sua tia para mostrar-lhe quanto você a aprecia, talvez eles nunca aprendam a mandar flores para você. Do mesmo modo, se virem um cartão feito em casa para sua mãe com a finalidade de expressar seu amor por ela e honrá-la, eles aprenderão a fazer cartões para você.

A honra é o retorno de uma criação de filhos eficaz. O capítulo 31 de Provérbios descreve a esposa e mãe modelar, que serve à família com dedicação. No final da descrição desse

modelo ideal, lemos o seguinte: “Seus filhos se levantam e a elogiam; seu marido também a elogia” (Pv 31:28). Tal honra é vista como o resultado natural de uma mulher que dá de si mesma em devoção amorosa ao marido e aos filhos. Pode-se esperar o mesmo de um pai que se entrega com a mesma devoção amorosa a sua esposa e a seus filhos.

A verdadeira honra surge em resultado de ser honorável. Ao dar a Moisés os Dez Mandamentos, Deus colocou a responsabilidade de honrar sobre os filhos. “Honra teu pai e tua mãe, a fim de que tenhas vida longa na terra que o SENHOR, o teu Deus, te dá” (Êx 20:12) é o primeiro dos dez mandamentos com promessa. Os filhos são desafiados a honrar os pais de modo incondicional, mas uma observação mais detalhada revela que é esperado *dos pais* que vivam de acordo com os outros nove mandamentos. Se o fizerem, serão, de fato, dignos de tal honra. O desafio para os pais contemporâneos é viver de tal maneira que sejamos dignos da honra de nossos filhos, e, assim, nossos filhos não terão dificuldades em nos honrar.

SUA VEZ

AVALIE SUAS **HABILIDADES DE LIDERANÇA**

Você realmente quer ser mais eficiente em seu papel de marido e pai. Como desenvolver essas habilidades? Permita-me sugerir quatro passos.

Passo 1: Autoavaliação

Avalie seu grau de eficiência como líder amoroso. Talvez você esteja se saindo melhor do que imagina, ou pode ser que esteja pior do que acha. Para que o resultado seja mais objetivo, é preciso envolver avaliações feitas por você mesmo e por sua família. A primeira não é tão assustadora quanto a segunda, por isso vamos começar por ela. Como você acha que está se saindo como marido e pai? Vamos analisar primeiramente seu papel como pai amoroso. Dê a si mesmo uma nota de 0 a 10, em que 10 significa que você é quase perfeito e 0 significa que você está muito mal. Pode ser útil reler as seções do capítulo 11 (que mostra as sete características de um pai amoroso) antes de dar a nota a si mesmo.

___ 1. *Um pai amoroso se envolve ativamente.* Isso significa que você não é um pai passivo, que simplesmente reage às propostas de seus filhos. Em vez disso, você procura envolver-se ativamente na vida deles. Você toma a iniciativa de tal envolvimento.

___ 2. *Um pai amoroso reserva tempo para estar com os filhos.* Tempo é um bem escasso para a maioria dos pais. Olhe para sua agenda. Quanto tempo você passa por semana na presença de seus filhos? Você reserva momentos para estar com eles? Ou os filhos ficam simplesmente com o que sobra?

___ 3. *Um pai amoroso se envolve nas conversas dos filhos.* O diálogo é o veículo por meio do qual passamos a conhecer nossos filhos e deixamos que eles nos conheçam. Fazer perguntas sobre os pensamentos, sentimentos e desejos dos filhos, bem como revelar-lhes os nossos, é uma maneira fundamental de desenvolver intimidade com eles.

___ 4. *Um pai amoroso brinca com os filhos*. Essa pode ser a parte divertida de criar os filhos. O que você faz com seus filhos que provoca risos e prazer? De quais jogos você brincou com eles no último mês? O que vocês fazem para se divertir juntos?

___ 5. *Um pai amoroso ensina seus valores.* Valores são crenças fortemente defendidas em torno das quais organizamos nossa vida. Você valoriza o trabalho, a honestidade, a bondade? O que mais você acredita ser importante na vida? Como você procura ensinar seus valores aos filhos?

___ 6. *Um pai amoroso sustenta e protege os filhos.* Este é o nível mais fundamental da criação de filhos: prover comida, roupas e abrigo e procurar protegê-los de pessoas ou forças que possam destruir a vida.

___ 7. *Um pai amoroso ama seus filhos incondicionalmente.* Amor incondicional é o tipo de amor que diz: “Amo você, não importa o que aconteça”. O amor condicional se baseia no desempenho da criança: tirar boas notas, se sair bem nos esportes, limpar o quarto, ser obediente etc. Os filhos precisam de amor incondicional.

Autoavaliação do pai

Depois de me avaliar como líder amoroso de meus filhos, minhas conclusões foram:

Agora vamos fazer o mesmo tipo de avaliação quanto a seu papel de marido amoroso. Quais são seus pontos fortes e pontos fracos ao olhar para si mesmo? Talvez seja interessante reler o trecho do capítulo 10 que descreve as seis

características de um marido amoroso. Você verá a seguir um breve resumo. Avalie-se dando uma nota de 0 a 10 para cada quesito.

___ 1. *Um marido amoroso vê a esposa como companheira.* Você envolve sua esposa como parceira igual na tomada de decisões, nas finanças, no planejamento das férias e em todo o restante da vida?

___ 2. *Um marido amoroso se comunica com a esposa.* A maioria dos casais passa várias horas do dia separado. É por meio da comunicação verbal que compartilhamos nossas experiências, sentimentos e desejos um com o outro. Você tem um período diário de conversa com sua esposa durante o qual os dois falam sobre a vida?

___ 3. *Um marido amoroso coloca a esposa no topo de sua lista de prioridades.* Ela é a número 1? A maneira de você gastar seu tempo, dinheiro e energia é uma prova de que ela está no topo das prioridades de sua vida?

___ 4. *Um marido amoroso ama a esposa incondicionalmente.* Amor incondicional é o compromisso de buscar os melhores interesses dela, de fazer-lhe bem, esteja ela ou não fazendo o mesmo por você. Amor condicional tem como base o desempenho: se ela for boa para você, você será bom para ela.

___ 5. *Um marido amoroso está comprometido em descobrir e satisfazer as necessidades de sua esposa.* Você sabe do que sua esposa precisa? As necessidades mais comuns são afeição, ternura, bondade e encorajamento.

___ 6. *Um marido amoroso procura ser modelo de valores espirituais e morais.* Valores morais são nossas crenças em relação ao que é certo e errado. Valores espirituais são nossas crenças sobre o que existe além do mundo material. A pergunta é: você está vivendo de acordo com seus valores? Suas palavras importam muito menos que suas ações.

Autoavaliação como marido

Depois de me avaliar como líder amoroso de minha esposa, minhas conclusões foram:

Passo 2: Avaliação dos membros da família

Agora vem a parte assustadora — aquela em que você é avaliado por sua esposa e seus filhos. Se sua esposa não estiver lendo este livro, talvez seja bom ela ler os dois capítulos anteriores antes de avaliá-lo. Ela poderá usar as avaliações apresentadas nas páginas 183-184. Se você quiser que seus filhos o avaliem, precisará fazer cópias das avaliações ou pedir que os avaliadores escrevam suas notas em folhas separadas. Talvez seus filhos não tenham idade suficiente para ler e entender os formulários de avaliação; se for esse o caso, pode-se fazer essa avaliação de forma oral.

Conte a sua esposa e a seus filhos sobre sua decisão de querer ser um marido e pai melhor. Peça, então, que façam uma avaliação honesta de como está se saindo. Como parte dessa avaliação, você pode pedir-lhes que expliquem por que o avaliaram da maneira que o fizeram. Isso lhe dará alguns exemplos específicos de como eles enxergam seu comportamento. Quando olhar para as notas que sua esposa e seus filhos lhe deram, você verá quais são seus pontos fortes e fracos de acordo com a perspectiva deles. Em que pontos concordaram com sua autoavaliação? Em que aspectos deram

notas mais elevadas do que as que você deu a si mesmo? Em quais elas foram mais baixas? Perguntas como essas o ajudarão a obter uma ideia mais realista das áreas nas quais você precisa melhorar.

Avaliação do marido feita pela esposa

A. Em ___/___/___, pedi a minha esposa que usasse os mesmos formulários para avaliar minhas habilidades como pai e marido amoroso.

B. Depois de fazer a avaliação, pedi a ela que a discutisse comigo. Comparamos a avaliação dela com minha autoavaliação. Minhas conclusões foram:

C. As notas dela diferiram das minhas nas seguintes áreas:

D. Minha esposa me disse quais dessas características de marido e pai ela gostaria que eu melhorasse primeiro. As áreas mencionadas são:

Passo 3: Olhar para trás

Neste momento, vamos olhar um pouco para trás e ver o que pode ter influenciado seus padrões de líder amoroso. Use os inventários de avaliação apresentados nas páginas 87-90 para avaliar sua eficiência como líder. Atribua notas de 0 a 10 para cada característica. Lembre-se: você não está preenchendo esse formulário para dá-lo ao seu pai (embora, caso ele esteja lendo o livro e peça, você certamente deve se dispor a mostrar-lhe sua avaliação). Você está fazendo isso para sua autocompreensão; o padrão dele pode lhe dar uma nova percepção de seus próprios padrões. Quando tiver terminado a avaliação de seu pai como líder amoroso, as perguntas a seguir podem ser muito úteis.

Olhando para trás

Em ___/___/___, usei os mesmos formulários para avaliar meu pai como líder amoroso. Minhas conclusões foram:

Existem paralelos entre seus pontos fortes como líder amoroso e os de seu pai? Suas áreas de fraqueza são iguais ou diferentes das de seu pai?

Em que áreas você mais se esforçou para não ser como seu pai? Em quais aspectos você foi bem-sucedido?

Em que aspectos você tentou imitá-lo? Em quais foi bem-sucedido?

De que maneira essa comparação o ajuda a entender seu comportamento nas funções de marido e pai?

Passo 4: Olhar para o futuro

Vamos agora olhar para o futuro. Embora você, sua esposa e seus filhos o tenham avaliado, e independentemente de qualquer coisa do passado que o tenha influenciado, a pergunta importante é: "O que você fará no futuro?". Quero dar-lhe algumas sugestões práticas, nas Tarefas de Crescimento, de como você pode desenvolver suas habilidades em cada uma dessas áreas que discutimos. Sugiro que você escolha aquela que mais gostaria de desenvolver e na qual deseja trabalhar pelas próximas duas semanas. Quando sentir que já caminhou bastante, escolha outra área e experimente alguns dos exercícios de crescimento. Dê continuidade a esse processo enquanto achar que existem áreas nas quais precisa melhorar. Existem grandes chances de que até mesmo as pequenas mudanças de sua parte sejam reconhecidas pela esposa e pelos filhos. Você terá uma sensação cada vez maior de sucesso como pai e marido. Poucas recompensas trazem maior satisfação do que aquela que vem de saber que está dando o melhor de si para prover liderança amorosa a sua família.

SUA VEZ

TAREFAS DE CRESCIMENTO PARA O PAI AMOROSO

Se você preencheu a avaliação do capítulo anterior, sabe em que áreas estão concentradas suas forças e suas fraquezas, como marido ou como pai. É importante continuar melhorando até mesmo os pontos fortes. Porém, talvez você tenha dificuldades em saber como melhorar, em particular nas áreas de fraqueza. Esta seção lhe dará ideias. Você não deve simplesmente lê-la: destaque, faça anotações nas margens, sublinhe ou circule as ideias que você gostaria de tentar. Faça adaptações para se encaixar nas necessidades de sua família. Sugiro que, para extrair o máximo de cada área, você estabeleça um compromisso de treze semanas durante as quais trabalhará uma área por semana para se tornar um marido ou pai melhor. Vamos primeiramente analisar algumas ideias de crescimento como marido amoroso.

Como desenvolver as habilidades de marido amoroso

Conforme destacado anteriormente, não fui um líder amoroso nos primeiros anos do casamento. Precisei aprender as habilidades que estamos prestes a discutir aqui. Sei por experiência própria que um marido pode aprender a ser um líder amoroso para sua esposa. Vamos analisar as seis características do marido amoroso e conversar sobre como você pode desenvolver ainda mais habilidades nessas áreas.

Semana 1: Um marido amoroso vê a esposa como companheira.

Firme o propósito de fazer que essa seja sua visão do casamento. Sem levar em conta a visão de seu pai ou de seus colegas de trabalho, você opta por encarar seu casamento como uma parceria.

1. Converse com sua esposa sobre sua filosofia de casamento. Diga-lhe que a visão que tem dela é a de companheira de mesmo nível, que não deseja dominá-la, mas caminhar ao lado dela por toda a vida; que você acredita que os dois juntos podem realizar mais coisas do que se estiverem agindo de maneira independente. Peça-lhe que fale sobre qualquer área do casamento na qual ela sinta que você não a tratou como companheira.

2. Não fique na defensiva. Ouça tudo que sua esposa sugerir e pergunte de que maneira você poderia mudar seu comportamento para comunicar que, naquela área do casamento, você a vê como companheira. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença.

3. Junto com sua esposa, analise as áreas do casamento mostradas a seguir e faça a seguinte pergunta: “Nossa parceria pode ser melhorada nessas áreas?”.

- Tomada de decisões
- Gerenciamento das finanças
- Filhos
- Atividades sociais
- Reação aos conflitos
- Vivenciar experiências diárias
- Questões espirituais

Disponha-se a dar passos construtivos em qualquer área na qual haja sugestão de melhoria.

4. Façam um acordo para que, mensalmente ou a cada dois meses, os dois se sentem e avaliem sua parceria, permitindo o

acréscimo de informações adicionais nas áreas que necessitam de atenção.

Semana 1: Um marido amoroso vê a esposa como companheira.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Semana 2: Um marido amoroso se comunica com a esposa.
Entenda que a comunicação talvez seja mais importante para a sensação de bem-estar e intimidade de sua esposa do que para a sua. (Nem sempre esse é o caso).

1. Registre as conversas que você teve com sua esposa por um dia ou uma semana. Descubra quando tempo vocês gastaram se comunicando sobre coisas além de logística (quem busca Emma e quando). Sua análise indica a necessidade de mais comunicação?

2. Pergunte a sua esposa como ela se sente em relação ao nível de comunicação de vocês dois. Quais são os desejos

dela? (Tome nota enquanto ela fala.) Entrem em acordo sobre em qual área você procurará melhorar.

3. Discuta com sua esposa o conceito de momento diário de conversa, no qual cada um de vocês dirá ao outro três coisas que aconteceram em sua vida naquele dia e como se sentiram em relação àquilo. Pergunte-lhe se ela considera isso importante. Se for o caso, escolham o melhor momento para que isso aconteça.

4. Pergunte a si mesmo: "O que tende a prejudicar a comunicação que tenho com minha esposa?". Faça uma lista das coisas que você acredita que afetam sua comunicação. Essa lista pode incluir fatores como raiva, declarações condenatórias, críticas ou estilo dominador de comunicação. Também pode abranger sentimentos como medo, insegurança, baixa autoestima, mágoa, ira ou desapontamento. Tome nota de tudo que lhe vier à mente.

5. Peça a sua esposa que faça a própria lista de coisas que ela acredita que afetam a comunicação entre vocês dois. Depois, sentem-se e discutam as duas listas de maneira aberta e sem julgamentos. Diga a ela que seu propósito não é apontar defeitos dela ou de si mesmo, mas tentar entender o que pode ser feito para melhorar a comunicação.

6. Junto com sua esposa, procure identificar as palavras ou frases que tendem a interromper a comunicação. Dentre outras, podem fazer parte da lista declarações como: "Não concordo com você. Isso é bobagem. Você é igualzinho ao seu pai. Não me diga o que devo fazer. Esqueça". A lista pode diferir de um casal para outro, mas, se os dois puderem definir quais são as declarações que interrompem a comunicação, poderão eliminá-las de suas conversas e substituí-las por outras menos ofensivas.

Semana 2: Um marido amoroso se comunica com a esposa.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Semana 3: Um marido amoroso coloca a esposa no topo de sua lista de prioridades.

Não há como negar que sua profissão seja importante. É uma enorme contribuição não só para sua autoconfiança, como também à família. É provável que você passe mais horas do dia em seu trabalho do que com seu cônjuge. Nosso foco nesta seção é o tempo que resta depois de subtrair o período que dedica à profissão. (Naturalmente, se você trabalhar oitenta horas por semana, haverá pouco tempo de sobra para o casamento e a família.)

1. O que você faz com seu tempo? Faça um estudo a fim de verificar como você usa sua semana. Separe as horas em potencial que você tem disponíveis para seu casamento e sua família e indique como você gasta cada uma dessas horas durante a semana. Você pode planejar isso em uma folha de papel separada para cada dia. Agora, some as horas que você e sua esposa passaram juntos nas duas últimas semanas. Inclua os momentos em que fizeram algo juntos, como refeições,

assistir à televisão, conversas, eventos sociais e deslocamentos de carro. Inclua todos os momentos em que você e sua esposa estiveram juntos. Quantas horas vocês passaram na presença um do outro? Seu uso do tempo indica que sua esposa está no topo de sua lista de prioridades? Ou será que ela aparece em segundo lugar, depois dos esportes, de seus pais, da igreja, das atividades sociais, da televisão ou dos filhos?

2. Discuta essa análise do tempo semanal com sua esposa. Isso pode ser assustador, mas também indicará a ela que você está levando a sério a questão de aprender como transformá-la na principal prioridade de sua vida. Seja honesto em relação a sua análise. Compartilhe o que você descobriu sobre o uso que faz de seu tempo. Pergunte como ela se sente em relação aos momentos que passam juntos. Ela deseja mais tempo? Em caso afirmativo, decidam em conjunto como podem arrumar tempo para ficarem juntos. Seja aberto, a ponto de abdicar de algumas atividades com o objetivo de passar mais tempo com sua esposa. Esse passo pode comunicar muita coisa a ela sobre o desejo que você tem de ser um marido mais amoroso.

3. Agora, analise como você gasta seu dinheiro. Obviamente, uma grande parte de seus vencimentos é usada para satisfazer as necessidades físicas da família: pagamento da casa, contas, comida, roupas etc. Quanto do dinheiro que sobra é gasto em seus interesses pessoais? Quanto é gasto com os interesses de sua esposa? A forma de você gastar seu dinheiro indica que ela é a principal prioridade de sua vida? Ou ela aparece depois de coisas como esportes, eletrônicos etc.?

4. Discuta essa informação com sua esposa. Alguns de vocês estão pensando: “Você só pode estar brincando!”. Tal abertura indica a seriedade de seu desejo de crescer como líder amoroso. Ouça o que sua esposa diz sobre como o dinheiro é

usado em sua casa. Deixe que ela lhe conte seus desejos. Quando vir que você está falando sério quanto a torná-la sua mais elevada prioridade, é bem provável que não tire vantagem de você. Talvez ela passe a gastar até menos consigo mesma do que antes, mas ficará muito mais feliz.

5. Analise também o modo de você gastar suas energias. Quem fica com a melhor parte de sua vida? Nas horas em que você está longe de seu trabalho, quem realmente recebe sua energia? Sua esposa está no topo de sua lista, ou ela fica com você depois que suas energias já foram gastas com igreja, atividades sociais, recreação ou outros interesses? Tenha em mente que o tempo gasto com seus filhos provavelmente lhe gerará tantos créditos emocionais junto a sua esposa quanto o tempo que passar com ela. O fato de vê-lo investindo energia nos filhos dará a ela grande prazer.

6. Conte a sua esposa suas conclusões sobre como você gasta sua energia. Caso perceba que ela tem ficado apenas com as sobras, admita. Diga-lhe que você deseja sinceramente mudar esse padrão e discuta como você pode reorganizar sua agenda a fim de ter mais tempo de qualidade com ela ou de não correr o risco de cair no sono enquanto estiverem juntos.

Dar os passos citados acima certamente chocará sua esposa, mas, quando ela vir que você está progredindo, começará a elogiá-lo. Você pode vir a ter a mulher mais feliz da vizinhança. Afinal de contas, ela achava que era a primeira em sua vida quando se casou com você. Agora, depois da empolgação do primeiro amor, você está lhe oferecendo amor maduro ao transformá-la na prioridade número um de sua vida. (Você está prestes a se tornar um homem feliz.)

Semana 3: Um marido amoroso coloca a esposa no topo de sua lista de prioridades.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas conclusões foram:

Semana 4: Um marido amoroso ama a esposa incondicionalmente.

Ao ler as sugestões acima, alguns podem estar pensando: “De jeito nenhum. Só a considerarei a prioridade número um de minha vida depois que ela me considerar sua prioridade. Vou tratá-la melhor quando ela me tratar melhor”. Essa atitude está distante do poder do amor incondicional.

1. Amor incondicional é a escolha de amar sua esposa a despeito de como ela reage a você. Você está comprometido a buscar os interesses dela e fazer o que puder para tornar a vida dela melhor. Dê uma nota de 0 a 10 para quanto você está amando sua esposa incondicionalmente.

2. Vá até sua esposa e diga-lhe que você tem pensado sobre o casamento de vocês e que percebe que a tem amado de maneira condicional, ou seja, você tende a ser bondoso com ela quando ela é bondosa com você, fala bem dela quando ela fala bem de você. Fale que você percebeu que existe uma maneira melhor e que realmente quer aprender a amá-la,

aconteça o que acontecer. Diga que está assumindo um novo compromisso com o casamento de vocês e que quer ouvir as sugestões que ela tiver sobre como pode melhorar a vida dela. Depois de colocá-la de volta no chão, ouça as sugestões que ela tiver e anote-as. Coloque em prática da melhor maneira que puder, as coisas que ela sugerir.

3. Faça um registro de todas as vezes que ela reagir negativamente e que as emoções que você sente lhe disserem: "Chega dessa coisa de amor incondicional. Pare com isso. Volte a seu velho padrão. Espere até ela mudar de comportamento; só então volte a amá-la". Ao fazer sua lista, lembre a si mesmo que você está seguindo por um caminho mais nobre e não permitirá que emoções negativas controlem seu comportamento, mas irá amá-la incondicionalmente.

4. Depois de um período de quatro a seis semanas, pergunte a ela como você está se saindo na comunicação do amor que sente por ela. Se ela lhe der um retorno positivo, simplesmente diga: "Obrigado. Isso me faz sentir bem". Se o retorno for negativo e ela disser: "Não percebi mudanças" ou "Você está pior que nunca", diga a ela que você agradece pelo retorno e que vai se esforçar mais nos próximos meses.

5. Caso ela lhe dê um retorno positivo e diga coisas como: "Isso é ótimo. Mal posso acreditar" ou "Tem sido maravilhoso; você está fazendo um ótimo trabalho. Gosto muito disso. Sinto-me tão bem", faça-lhe um pedido na semana seguinte. Qualquer coisa que você quiser que ela faça — seja específico. Se ela atender, suas emoções provavelmente passarão a ser positivas em relação a ela. Se não, continue a dar-lhe amor incondicional. Uma semana depois, faça outro pedido. Assim que ela começar a atender a seus pedidos, suas emoções em relação a ela mudarão numa direção positiva. Ficará mais fácil amá-la, mas lembre-se de que seu compromisso não é com o amor condicional, mas com o incondicional.

Acredite: nada é mais poderoso que o amor incondicional. Você se sentirá bem em relação a si mesmo, e seu cônjuge passará a se sentir diferente em relação a você. O clima emocional do casamento melhora muito quando um parceiro opta por amar incondicionalmente.

Semana 4: Um marido amoroso ama a esposa incondicionalmente.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Semana 5: Um marido amoroso está comprometido em descobrir e satisfazer as necessidades da esposa.

1. Faça uma lista de tudo que você acha que sua esposa precisa de você. Podem ser coisas como amor, afeição, ternura, bondade, encorajamento etc. Anote tudo que lhe vier à mente.

2. Peça a sua esposa que faça uma lista daquilo que ela considera serem as próprias necessidades. A lista dela poderá incluir as coisas que você listou. Também podem aparecer coisas como necessidade de segurança ou de valor próprio, ou

a necessidade de que vocês se envolvam socialmente com outras pessoas.

3. Sentem-se juntos e comparem as listas. Diga a ela por que anotou aqueles itens. O que o levou a pensar que aquelas eram as necessidades dela? Deixe que ela lhe diga como se sentiu em relação às coisas que anotou. Depois, coloque as duas listas juntas e deixe que ela as arranje por ordem de prioridade.

4. Nessa conversa ou em outra oportunidade, peça a ela que lhe dê sugestões sobre como você poderia satisfazer cada uma daquelas necessidades em sua vida. Quais são os tipos de ações que demonstram a ela que você se importa com aquela necessidade em especial? Tome nota das sugestões que ela fizer. Isso dará a você o plano para satisfazer as necessidades de sua esposa.

5. Nas próximas semanas ou meses, concentre-se em cada uma das necessidades que ela apresentou. Dê prioridade àquelas às quais ela deu prioridade. Demonstre que você realmente se importa em satisfazer as necessidades dela. Você está prestes a ver uma esposa desabrochar.

6. Se vocês estiverem levando a sério a tarefa de satisfazer as necessidades um do outro, uma boa sugestão é estudar o livro *Ela precisa, ele deseja*, de Willard Harley. Essa obra mostrará o que outros maridos e esposas consideram ser necessidades básicas e talvez lhes dê ideias adicionais de como satisfazer as necessidades um do outro.

Semana 5: Um marido amoroso está comprometido em descobrir e satisfazer as necessidades de sua esposa.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Semana 6: Um marido amoroso procura ser modelo de valores espirituais e morais.

1. Faça uma lista de todos os valores morais que lhe vierem à mente. Tome nota de algumas coisas que você considera erradas e de outras que acha corretas. Sua lista pode conter coisas como:

- **É errado pegar algo que pertence a outra pessoa.**
- **É errado matar.**
- **É errado mentir.**
- **É errado fazer sexo com a esposa de outro homem.**
- **É errado molestar sexualmente uma criança.**
- **É errado abusar fisicamente de uma criança ou do cônjuge.**
- **É errado beber antes de dirigir.**
- **É errado roubar os bens de alguém.**
- **É errado tirar vantagem do fraco.**
- **É certo tratar todas as pessoas com respeito.**
- **É certo trabalhar honestamente e receber um salário honesto.**
- **É certo amar os filhos.**
- **É certo escutar o que as pessoas falam.**
- **É certo tratar o cônjuge com carinho.**
- **É certo ajudar os pobres.**

Sua lista pode não ser completa, mas lhe dará pelo menos uma ideia de quais são suas crenças morais.

2. Agora, dê uma nota de 0 a 10 para cada uma de suas crenças morais. Você realmente vive de acordo com essas crenças? Analise suas notas e pergunte a si mesmo: "Em que aspectos preciso me esforçar mais para que minha vida esteja alinhada com aquilo em que creio?".

3. Escolha uma dessas áreas e tome a decisão de dar passos positivos para que seu estilo de vida esteja mais próximo daquilo em que você já crê ser certo ou errado.

4. Depois de obter algum sucesso nessa área, converse com sua esposa. Fale sobre sua lista e o que tem feito para melhorar em cada aspecto em particular. Diga-lhe que vai trabalhar nas outras áreas nos próximos meses.

5. Faça uma lista de seus valores espirituais. Quais são as suas crenças sobre o mundo não material? Minha lista, por exemplo, incluiria os seguintes itens:

- **Creio na existência de um Deus pessoal que criou o universo.**
- **Creio que o homem é mais importante que as outras formas de vida, porque só ele foi feito à imagem de Deus.**
- **Creio que a raça humana se prejudicou ao seguir o pecado do primeiro homem e que isso manchou a imagem de Deus em nós.**
- **Creio que Cristo é o plano de Deus para que possamos nos unir novamente a ele.**
- **Creio que Deus tem um plano para a História e, consequentemente, um plano para minha vida.**
- **Creio que a Bíblia contém a mensagem de Deus sobre quem ele é, quem somos nós e como devemos nos relacionar uns com os outros.**
- **Creio que Jesus é o modelo mais perfeito para a humanidade.**

Essas não são todas as minhas crenças espirituais, mas são algumas das principais. Você perceberá que essas são crenças compartilhadas por milhares de cristãos em todo o mundo. A pergunta é: "Até que ponto minha vida reflete essas crenças?". Sua lista pode ser muito diferente da minha, mas a mesma pergunta deve ser feita. Com que precisão sua vida reflete suas crenças espirituais?

6. Agora, dê uma nota de 0 a 10 em relação a quanto você vive de acordo com seus valores espirituais.

7. Analise separadamente cada um dos itens que marcou e pergunte: "Quais são as implicações dessa crença em minha vida?". Se, por exemplo, creio que a Bíblia é o livro que me dá informações sobre Deus, então pode-se presumir que vou gastar tempo regular lendo e refletindo sobre a Bíblia a fim de discernir a mensagem que Deus tem para mim. Se não estiver fazendo isso, meu estilo de vida não está de acordo com meus valores. Faça uma lista dessas implicações, pois elas servirão de guia para crescimento futuro.

8. Escolha uma área na qual você reconhece a necessidade de crescimento e decida o que vai fazer para que sua vida esteja mais próxima de seus valores.

9. Peça sugestões a sua esposa sobre aquilo que você poderia fazer como líder espiritual que a deixaria animada. Leve a sério as sugestões que ela fizer. Anote-as e use-as como padrão de crescimento no futuro.

Tenho observado que aqueles maridos que começam a levar a sério seu papel de líder nas áreas moral e espiritual da vida descobrem que a esposa fica muito motivada e também costuma servir de exemplo desses valores para os filhos.

Semana 6: Um marido amoroso procura ser modelo de valores espirituais e morais.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Desenvolvimento das habilidades de pai amoroso

Semana 7: Um pai amoroso se envolve ativamente.

Ser ativo na criação dos filhos exige uma escolha consciente. O pai que deseja ser ativo nesse aspecto diz: “Não quero ser o tipo de pai que simplesmente se senta em volta dos filhos à espera de que peçam que me envolva na vida deles. Quero tomar a iniciativa de mostrar-lhes que estou interessado em todos os aspectos da vida deles”. Para o pai que não tem sido proativo, as sugestões a seguir podem ser bastante úteis.

1. Ao voltar do trabalho para casa, logo depois de ter saudado sua esposa, procure imediatamente cada um de seus filhos e faça algum contato com eles. Pode ser um simples abraço, acompanhado de: “Amo você. Estou muito feliz por vê-lo de novo”. Ou pode ser um tempo mais estendido de conversa sobre o que aconteceu na escola naquele dia.

2. Assuma o compromisso de, ao sair de casa para trabalhar ou ir a algum outro lugar, contar a seus filhos aonde você vai, abraçá-los e dizer-lhes que os ama.

3. Pergunte aos filhos o que eles gostariam que você fizesse com eles. Transforme isso num guia daquilo que lhes agrada. Escreva esses pedidos em sua agenda e procure satisfazer pelo menos um deles por semana.

4. Peça a sua esposa ideias sobre como se envolver mais ativamente na vida de seus filhos. Não tenha medo de aceitar as sugestões dela, ainda que isso envolva trocar as fraldas do bebê.

5. Pergunte a si mesmo: "O que eu gostaria que meu pai tivesse feito comigo que não fez?". Isso também pode servir de guia para lhe mostrar como se envolver melhor na vida de seus filhos.

Semana 7: Um pai amoroso se envolve ativamente

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Semana 8: Um pai amoroso reserva tempo para estar com os filhos.

1. Analise a última semana em sua agenda e destaque os momentos em que de fato esteve na presença de seus filhos a

cada dia. Some essas horas e verifique quanto tempo você passou com seus filhos na semana passada.

2. Analise a última semana em sua agenda e se pergunte: "Quando posso abrir espaço para ficar com meus filhos?". Por exemplo: existe a possibilidade de você almoçar em casa ou pegá-los na escola uma tarde? Você consegue levá-los para comer fora uma manhã? Pense em períodos de tempo que você nunca usou com seus filhos antes.

3. Peça conselhos a sua esposa sobre como você poderia reservar mais tempo para os filhos. Anote as sugestões dela e coloque-as em prática se possível.

4. Analise sua agenda a longo prazo e marque dois ou três eventos por ano nos quais dedicará um tempo mais longo aos filhos. Pode ser acampar uma noite com eles, uma viagem de um dia ao interior ou simplesmente uma visita ao parque aquático mais próximo. Coloque isso em sua agenda e considere que é algo tão sério quanto um compromisso comercial.

5. Pergunte a si mesmo: "Qual é a melhor noite da semana para eu passar um tempo mais longo com meus filhos?". Marque esse compromisso em sua agenda e cumpra-o como faria com qualquer outro compromisso.

6. Se você fica o dia inteiro em casa, qual é o momento mais indicado para passar com seus filhos? Coloque isso em sua agenda e incorpore a sua rotina diária. Os filhos reagem bem à rotina.

7. Discuta com sua esposa e chegue, junto com ela, a um acordo sobre os limites para assistir à televisão e usar o computador. Ambos devem ser monitorados de perto. É claro que limitar *seu* próprio tempo na televisão e no uso do computador também abre espaço para que você se envolva com seus filhos.

Semana 8: Um pai amoroso reserva tempo para estar com os filhos.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

***Semana 9: Um pai amoroso se envolve nas conversas dos filhos*.**

1. Quando estiver com seus filhos, certifique-se de que pelo menos um período de tempo seja gasto em diálogo. É muito mais fácil brincar, jogar ou assistir à televisão quando estão juntos do que ter uma conversa significativa.

2. Se tiver dificuldades para começar um diálogo com seus filhos, escreva perguntas que você poderia fazer para dar início a uma conversa. Faça perguntas do tipo: "Como você se sentiu em relação ao jogo de hoje? Sobre o que você leu na aula de português? Do que você gostou na história? Como você se sentiu em relação a ela? No que pensou quando assistiu àquele programa na televisão? Do que você gostou? Alguma coisa o incomodou?". Perguntas que evocam pensamentos,

sentimentos e desejos nas crianças certamente estimularão a conversa.

3. Procure oportunidades de contar aos filhos algo sobre sua história. "Vou lhe contar algo que me aconteceu quando eu era menino" é algo que normalmente atrai o interesse das crianças. Diga-lhes não apenas o que aconteceu, mas também como você se sentiu. Responda às perguntas que eles fizerem sobre sua experiência.

4. Leia um livro para as crianças menores e faça perguntas sobre o que leu. As perguntas devem se concentrar na interpretação da história, nos sentimentos que elas tiverem enquanto ouviam a história, do que gostaram e o que aprenderam.

5. Aprenda como ler um livro junto com as crianças maiores. Deixe que elas escolham o livro que vocês lerão. Leiam um capítulo por semana ou a cada noite e conversem sobre o que aprenderam com aquele capítulo ou do que gostaram nele.

6. Em algum momento que tiver um tempo mais longo com seus filhos, especialmente se vocês estiverem fora de casa, faça-lhes algumas perguntas, como: "O que você acha de mim no papel de pai? O que gostaria que eu fizesse que não tenho feito nos últimos tempos? Desapontei você nas últimas semanas?". Quando as crianças perceberem que você deseja um retorno honesto, estarão dispostas a dá-lo. Tal conversa autêntica constrói um elo entre pai e filho. Lembre-se: você não está perguntando porque deseja uma massagem no ego, mas para ouvir uma opinião sincera; não espere que o relatório o descreva como o pai perfeito.

Semana 9: Um pai amoroso se envolve nas conversas dos filhos.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

***Semana 10: Um pai amoroso brinca com os filhos*.**

1. Faça uma lista de todos os momentos em que brincou com seus filhos na última semana. Você está satisfeito com a quantidade de tempo que passou se divertindo com eles?

2. Faça uma lista dos jogos que jogou com seu filho no último mês. São jogos que você gosta de jogar? Seu filho gosta de brincar dessa maneira? Se você não sabe, por que não pergunta a ele? Ele pode até mesmo dar uma nota aos jogos numa escala de 0 a 10. Decida-se por investir mais tempo nas brincadeiras de que seu filho mais gosta.

3. Faça uma lista das brincadeiras que você fazia quando tinha a idade de seu filho. Já tentou brincá-las com ele? Se não, diga a seu filho que gostaria de brincar de algo que você brincava quando era criança e observe se seu filho gosta. Talvez ele goste tanto que vai insistir para vocês brincarem repetidas vezes. Se isso não acontecer, não force.

4. Quando fazem alguma brincadeira competitiva, você sempre ganha? Que sentimento você acha que seu filho tem quando isso acontece? Por que não deixar que ele ganhe uma vez para ver como isso afeta o comportamento da criança?

5. Peça a sua esposa que diga a você e a seus filhos do que ela brincava quando criança. Tente fazer essas brincadeiras e veja como seus filhos reagem.

6. Faça algumas brincadeiras que envolvam a família inteira. Em outras ocasiões, brinque individualmente com cada filho.

Semana 10: Um pai amoroso brinca com os filhos.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

***Semana 11: Um pai amoroso ensina seus valores*.**

1. Faça uma lista dos valores que você considera importantes. Isso poderá exigir que você pense bastante. Seus valores podem envolver coisas como trabalho duro, honestidade, bondade. Cada pai terá a própria lista.

2. Pergunte a si mesmo: "De que maneira demonstro esses valores por meio de meu exemplo?". Procure fazer mudanças em seu estilo de vida nos aspectos em que isso for necessário.

3. Pergunte a si mesmo: "Ficarei feliz se meus filhos forem exatamente como eu quando se tornarem adultos?". Que

mudanças você precisa fazer em sua vida para que sua resposta seja sim?

4. Escolha um momento em que possa ficar sozinho com seu filho e diga-lhe verbalmente um valor que você considera extremamente importante. Dê-lhe ilustrações de como esse valor afetou sua vida. Seu ensinamento verbal, junto com seu exemplo, exercerá influência positiva sobre a criança. Peça a sua esposa que lhe dê ideias de como vocês dois poderiam comunicar seus valores aos filhos de maneira mais eficiente.

5. Junto com sua esposa, faça uma lista do que vocês creem ser as coisas mais importantes que gostariam de ver acontecendo em sua família. Podem ser coisas como refeições saudáveis, sono adequado, exercício suficiente, quartos arrumados, lição de casa terminada antes da brincadeira, histórias bíblicas, oração antes de dormir etc. Discutam o nível de satisfação que vocês têm atualmente com esses objetivos. Perguntem um ao outro o que podem fazer para estabelecer esses padrões em sua família de maneira mais eficiente.

6. Leve seus filhos a entender que você acredita que é realmente importante que eles aprendam algumas coisas e que deseja trabalhar com eles de maneira mais intensa no aprendizado delas. Escolha um item, como arrumar a cama, e concentre-se naquilo por um mês. Depois, siga para outra área. Lembre-se de que o objetivo não é a perfeição, mas o crescimento. Lembre-se também de que as crianças se motivam mais pelo elogio do que pela punição.

Semana 11: Um pai amoroso ensina seus valores.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

Semana 12: Um pai amoroso sustenta e protege os filhos.

1. As necessidades de seu filho em relação a comida, roupa e abrigo são atendidas atualmente num nível adequado? Se não, quais dessas necessidades exigem atenção mais rapidamente?

2. O que você pode fazer para melhorar a satisfação das necessidades físicas de seus filhos? Isso pode envolver a busca de outro emprego, ajuda de instituições sociais ou religiosas ou conversa com um amigo que seja capaz de ajudar.

3. Discuta o conteúdo do capítulo 5 com sua esposa e veja se vocês concordam em relação a qual é a principal linguagem do amor de cada filho. Seu filho sente-se realmente amado? Esse amor é incondicional? O que vocês podem fazer para comunicar amor ao filho de maneira mais significativa?

4. Nos últimos dias, seu filho expressou algum sentimento de insegurança? A criança ouve os pais discutindo e humilhando um ao outro? Ouviu a ameaça de separação ou divórcio? Em caso afirmativo, discuta com sua esposa o que vocês podem fazer em benefício de seu filho para lidar com a falta de harmonia do casal. Se os problemas são sérios, analisem a possibilidade de procurar aconselhamento conjugal.

5. O que você está fazendo para informar seus filhos sobre os perigos do álcool e de outras drogas? Considere a ideia de

fazer uma colagem de artigos de jornal e de revistas ou compartilhe por meio da internet algum material que fale sobre tais perigos. Deixe que eles leiam reportagens de adolescentes que foram mortos por motoristas bêbados. Discuta com sua esposa o modelo que vocês dois estão sendo para os filhos nessa área.

6. Seus filhos possuem uma compreensão saudável da sexualidade? Estão conscientes dos perigos das doenças sexualmente transmissíveis? Você pode entrar em contato com algum líder na escola ou na igreja para obter recomendações sobre materiais de qualidade para serem usados com seu filho a fim de desenvolver uma perspectiva saudável da sexualidade.

7. Discuta com sua esposa as necessidades emocionais de seus filhos como um todo. Quais necessidades parecem ser mais profundas? A que aspectos vocês precisam dedicar maior atenção? Mais uma vez, pode ser útil procurar líderes da comunidade que tenham formação em desenvolvimento infantil para obter sugestões sobre como ser mais eficazes na satisfação das necessidades emocionais de seus filhos e sobre como protegê-los dos que podem abusar deles.

Semana 12: Um pai amoroso sustenta e protege os filhos.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

***Semana 13: Um pai amoroso ama os filhos incondicionalmente*.** Você é bondoso com seus filhos quando eles o agradam e duro quando eles o desagradam? Isso não é amor incondicional. Essa forma de agir comunica ao filho: “Eu o amo quando você é bom e o odeio quando você é mau”. O amor incondicional diz: “Amo muito você. Amo você, não importa o que faça. Nem sempre gosto do que você faz, mas sempre o amo”.

1. Discuta com sua esposa as maneiras em que vocês podem estar comunicando amor condicional: “Eu o amo quando você arruma seu quarto. Eu o amo quando você se sai bem nos esportes. Eu o amo quando você é bom para mim. Eu o amo quando você não se irrita”. Esse é um padrão extremamente comum de pais modernos. A maioria de nós precisa aprender a expressar amor incondicional. É preciso haver esforço consciente de nossa parte para mudar essa forma de agir.

2. Pode ser interessante escrever uma declaração a seus filhos que você vai memorizar e usar quando eles se comportarem mal ou fizerem algo que o incomoda. Veja a sugestão a seguir: “Max, espero que você saiba que o amo muito. Sempre o amarei, não importa o que você faça. Porque amo você, simplesmente não posso permitir que faça coisas que sei que são prejudiciais a você. Portanto, devemos conversar sobre como você agiu nesta manhã quando saiu para a escola. Aquilo não foi correto, e sei que você também não está feliz com seu comportamento. Portanto, vamos conversar”. Escrever e praticar essa declaração o ajudará quando suas emoções estiverem prestes a sair do controle por causa do comportamento de seu filho.

3. Outra sugestão útil é ler o livro *As cinco linguagens do amor das crianças*. Um dos capítulos desse livro fala sobre como o amor incondicional afeta a habilidade de seu filho de controlar a própria ira. O livro também enfatiza a extrema importância do amor incondicional para as crianças e de que maneira a satisfação da necessidade emocional que ela tem de amor afeta seu potencial de aprendizado.

4. Da próxima vez que seu filho desobedecer-lhe ou chatear você, pergunte a si mesmo, depois do término do episódio: “Comuniquei amor incondicional a meu filho durante o processo de responsabilizá-lo por seu comportamento? Meu comportamento foi bondoso, mas firme?”. É assim que age o amor incondicional. Se sua resposta for não, talvez seja bom responder à seguinte pergunta: “De que outra maneira eu poderia ter lidado com isso?”. Escreva uma resposta mais saudável. Ao fazê-lo, você ensinará a si mesmo como comunicar amor incondicional a seu filho mesmo em situações difíceis.

Semana 13: Um pai amoroso ama os filhos incondicionalmente.

Data: ___/___/___

Escolhi o(s) número(s) ________ como minha(s) tarefa(s) para esta semana.

No final da semana, minhas ideias foram:

É óbvio que as sugestões apresentadas acima exigirão tempo. Você não conseguirá fazer tudo isso em um dia, nem em uma semana, nem sequer em um mês, mas a esperança é que elas lhe sejam úteis pelos próximos anos, enquanto você procura crescer como pai amoroso. Seu filho será o beneficiário, e o senso de valor próprio e a satisfação que você tem como pai serão aumentados. Também posso garantir que, à medida que sua esposa perceber que você está se tornando um pai mais cuidadoso e amoroso, o respeito que ela tem por você crescerá. Poucas esposas deixarão de corresponder a um marido que esteja tomando a iniciativa de ser um pai mais eficiente. Procurar praticar as sugestões acima e desenvolver suas habilidades de pai amoroso é algo um tanto desafiador, mas você colherá os benefícios durante o resto de sua vida.

Creio que, num sentido bastante real, a esperança de nosso país reside não na atividade política, mas em maridos que se tornam líderes amorosos em seu casamento e que estabelecem o exemplo para sua esposa e filhos. Possuímos um poder enorme, mas não é o poder da ditadura. É o poder de ser servos amorosos de nossa esposa e filhos. Creio sinceramente que todo o ambiente social confuso que reina na cultura ocidental poderia ser transformado se cada marido levasse a sério seu papel de líder amoroso na família.

Minhas observações

Talvez você queira registrar algumas de suas observações ao resumir esta jornada.

Observações sobre mim mesmo:

Observações sobre minha esposa:

Observações sobre nossos filhos:

1. O marido como líder amoroso

Veja a seguir um resumo das seis características de um marido amoroso. Use essa lista para avaliar a si mesmo, seu marido ou seu pai. No espaço à esquerda de cada número, dê uma nota à pessoa que você está avaliando numa escala de 0 a 10, em que 10 significa que a pessoa está realizando um trabalho excelente e 0 significa que esse traço não é visível de forma alguma.

Esteja aberto a discutir suas respostas com a pessoa que está avaliando caso ela lhe peça para fazê-lo.

___ 1. *Um marido amoroso vê a esposa como companheira.* Ele envolve a esposa como companheira igual na tomada de decisões, nas finanças, no planejamento das férias e em todo o restante da vida?

___ 2. *Um marido amoroso se comunica com a esposa.* A maioria dos casais passa várias horas do dia separado. É por meio da comunicação verbal que compartilhamos nossas experiências, sentimentos e desejos um com o outro. Esse marido reserva um período diário de conversa com sua esposa durante o qual os dois falam sobre a vida?

___ 3. *Um marido amoroso coloca a esposa no topo de sua lista de prioridades.* Ela é a número 1? A maneira de ele gastar seu tempo, dinheiro e energia é uma prova de que ela está no topo das prioridades de sua vida?

___ 4. *Um marido amoroso ama a esposa incondicionalmente.* Amor incondicional é o compromisso de buscar os melhores interesses dela, de fazer-lhe bem, esteja ela ou não fazendo o mesmo por você. Amor condicional tem como base o desempenho: se ela for boa para você, você será bom para ela.

___ 5. *Um marido amoroso está comprometido em descobrir e satisfazer as necessidades da esposa.* Ele sabe do que sua esposa precisa? As necessidades mais comuns são afeição, ternura, bondade e encorajamento.

___ 6. *Um marido amoroso procura ser modelo de valores espirituais e morais.* Valores morais são nossas crenças em relação ao que é certo e errado. Valores espirituais são nossas crenças sobre o que existe além do mundo material. A pergunta é: ele vive de acordo com seus valores? As palavras importam muito menos que as ações.

2. O pai como líder amoroso

Veja a seguir um resumo das sete características de um pai amoroso. Use essa lista para avaliar a si mesmo, seu marido ou seu pai. No espaço à esquerda de cada número, dê uma nota à pessoa que você está avaliando numa escala de 0 a 10, em que 10 significa que a pessoa está realizando um trabalho excelente e 0 significa que esse traço não é visível de forma alguma. Esteja aberto a discutir suas respostas com a pessoa que está avaliando caso ela lhe peça para fazê-lo, mas tenha o cuidado de não avaliar a pessoa de modo nem muito brando nem muito duro, partindo da ideia de que há uma possibilidade de que a pessoa queira ver o que você disse.

___ 1. *Um pai amoroso se envolve ativamente.* Isso significa que ele não é um pai passivo, que simplesmente reage às propostas de seus filhos. Em vez disso, procura envolver-se ativamente na vida deles. Ele toma a iniciativa de tal envolvimento.

___ 2. *Um pai amoroso reserva tempo para estar com os filhos.* Tempo é um bem escasso para a maioria dos pais. Quanto tempo esse pai passa por semana na presença dos filhos? Reserva momentos para estar com eles? Ou os filhos ficam simplesmente com o que sobra?

___ 3. *Um pai amoroso se envolve nas conversas dos filhos.* O diálogo é o veículo por meio do qual um pai passa a conhecer os filhos e permite que eles o conheçam. Fazer perguntas sobre os pensamentos, sentimentos e desejos da criança, bem como revelar-lhes os dele, é uma maneira fundamental de desenvolver intimidade com o filho.

___ 4. *Um pai amoroso brinca com os filhos*. Essa pode ser a parte engraçada de criar os filhos. O que ele faz com os filhos que provoca risos e prazer? Se os filhos são crianças, de que

brincou com eles no último mês? O que fazem para se divertir juntos?

___ 5. *Um pai amoroso ensina seus valores.* Valores são crenças fortemente defendidas em torno das quais organizamos nossa vida. Esse pai valoriza o trabalho, a honestidade, a bondade? O que mais ele acredita ser importante na vida? Como procura ensinar seus valores aos filhos?

___ 6. *Um pai amoroso sustenta e protege os filhos.* Este é o nível mais fundamental da criação de filhos: prover comida, roupas e abrigo e procurar protegê-los de pessoas ou forças que possam destruir a vida. Ele supre essas necessidades adequadamente?

___ 7. *Um pai amoroso ama os filhos incondicionalmente.* Amor incondicional é o tipo de amor que diz "amo você não importa o que aconteça". O amor condicional se baseia no desempenho da criança: tirar boas notas, ser bom nos esportes, limpar o quarto, ser obediente etc. Os filhos precisam de amor incondicional.

Você tem permissão para reproduzir o conteúdo da Avaliação pessoal: sua vez para usar com sua família.

Bibliografia

Bennett, William J. *O livro das virtudes.* 1ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

Campbell, Ross. *Como realmente amar seu fillho*. São Paulo: Mundo Cristão, 2005.

Canfield, Jack e Hansen, Mark Victor, eds. *Chicken Soup for the Soul.* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1993.

Chapman, Gary D. *As cinco linguagens do amor: como expressar um compromisso de amor ao seu cônjuge.* São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

______ e Campbell, Ross. *As cinco linguagens do amor das crianças*. São Paulo: Mundo Cristão, 1999.

Farrar, Steve. *Point Man.* Portland: Multnomah, 1990.

Harley Jr., Willard F. *Ela precisa, ele deseja: construindo um casamento à prova de infidelidades.* São Paulo: Candeia, 2001.

Hodges, William F. *Interventions for Children of Divorce.* New York: Wiley, 1991.

Hugo, Victor. *Os Miseráveis*, 1ª ed. Coleção: Clássicos, nº 45. Portugal: Editora Europa – América, 1999.

McDowell, Josh. *Mais que um carpinteiro*. Belo Horizonte: Betânia, 1980.

Penner, Joyce. *O sexo é um presente de Deus*. Belo Horizonte: Atos, 1999.

Philip Yancey, Leadership, Fall 1995, 41.

Schaeffer, Edith. *What Is a Family?* Grand Rapids: Revell, 1975.

Schaller, James L. *The Search for Lost Fathering.* Grand Rapids: Revell, 1995.

Scull, Charles S., ed. *Fathers: Sons and Daughters.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1992.

WARNER, Wayne E. *1,000 Stories and Quotations of Famous People.* Grand Rapids: Baker, 1975.

Recursos

Parte 2: Marido e esposa que se relacionam intimamente

Cloud, Henry. *Boundaries in Marriage*. Grand Rapids: Zondervan, 2002.

Downs, Tim e Joy. *The Seven Conflicts*, Chicago: Moody, 2003.

Eggerichs, Emerson. *Amor e respeito*. São Paulo: Mundo Cristão, 2008.

Parte 3: Pais que orientam

Smiley, Kendra com John Smiley. *Be the Parent*. Chicago: Moody, 2006.

Parte 4: Filhos que obedecem aos pais e os honram

Cloud, Henry e Townsend, John. *Boundaries with Kids*. Grand Rapids: Zondervan, 2001.

Leman, Kevin. *Transforme seu filho até sexta.* São Paulo: Mundo Cristão, 2009.

Parte 5: Maridos que amam e lideram

Ennis, Pat e Tatlock, Lisa. *Becoming a Woman Who Pleases God*. Chicago: Moody, 2003.

Farris, Michael. *What a Daughter Needs from Her Dad*. Minneapolis: Bethany, 2003.

Feldhahn, Shaunti. *For Women Only: What You Need to Know About the Inner Lives of Men*. Sisters, Oreg.: Mulnomah, 2004.

Lewis, Robert. *Raising a Modern Day Knight*. Carol Steam, Ill.: Tyndale, 1999.

TerKeurst, Lisa. *Capture Her Heart*. Chicago: Moody, 2002.

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:
opiniao-do-leitor@mundocristao.com.br
Acesse nosso *site*: www.mundocristao.com.br

1 What Is a Family?, p. 211.

1 *What Is a Family?.*, p. 211

1 *Leadership,* p.41

[2] João 13:14-15,17.

[3] Mateus 20:26.

[1] Gênesis 2:23.

[2] Gênesis 2:25.

[1] Você encontra uma explicação do conceito das linguagens do amor e de como elas se relacionam com o casamento e os filhos em Gary CHAPMAN, *As cinco linguagens do amor* e em CHAPMAN & CAMPBELL, *As cinco linguagens do amor das crianças*.

[1] Deuteronômio 6:7.

[1] Nos EUA, é permitido dirigir a partir dos dezesseis anos, sob a supervisão dos pais. (N. do T.)

[1] *1,000 Stories and Quotations of Famous People,* p. 64

[1] São Paulo: Mundo Cristão, 2007.

1 Citado em Steve FARRAR, *Point Man*, p. 13.

2 *Fathers: Sons and Daughters,* p. 60.

3 *The Search for Lost Fathering, p. 16.*

4 *Interventions for Children of Divorce,* p. 1.

GARY CHAPMAN
Best-seller do New York Times
As 5
LINGUAGENS
DO AMOR
Como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge
3ª Edição

As cinco linguagens do amor - 3ª edição

Chapman, Gary
9788573259285
139 páginas

[Compre agora e leia]

As diferenças gritantes no jeito de ser e de agir de homens e mulheres já não são novidade há tempos. O que continua sendo um dilema é como fazer dar certo uma relação entre duas pessoas que às vezes parecem ter vindo de planetas distintos. Compreender essas diferenças é parte da solução e é nisso que Gary Chapman vai ajudar você. Com mais de 30 anos de experiência no aconselhamento de casais, ele percebeu que cada um de nós adota uma linguagem pela qual damos e recebemos amor. Quando o casal não entende corretamente a linguagem predominante de cada um, a comunicação é afetada, impedindo que se sintam amados, aceitos e valorizados. Nesta terceira edição de sua clássica obra sobre relacionamentos, que já vendeu mais de 8 milhões de exemplares, Gary Chapman não só explica as cinco linguagens como apresenta um questionário para os maridos e outro para as esposas descobrirem a sua linguagem de amor. Além disso, uma seção especial de perguntas e respostas vai esclarecer todas as suas dúvidas e lhe dar o direcionamento sobre como expressar melhor seu amor a seu cônjuge e ajudará você a compreender a forma dele de manifestar o amor.

Compre agora e leia

RUSSELL MOORE
A família em meio à tormenta
Como a cruz redefine o lar
MC

A família em meio à tormenta

Moore, Russel

9788543304779

273 páginas

[Compre agora e leia]

Livro do ano de 2019 pela revista *Christianity Today*

A família pode ser a fonte de algumas das experiências humanas mais gratificantes e, ao mesmo tempo, pode nos despedaçar. Pode nos tornar quem somos, e também partir nosso coração. Por que esse arranjo social exerce tanto poder, para o bem ou para o mal, sobre nós?

A família em meio à tormenta traz uma abordagem inovadora para entender a complexidade da relação familiar. A experiência de alegria e dor nos remete à cruz e, à medida que ela se torna referência para a família, somos capazes de resistir às tormentas próprias desse convívio.

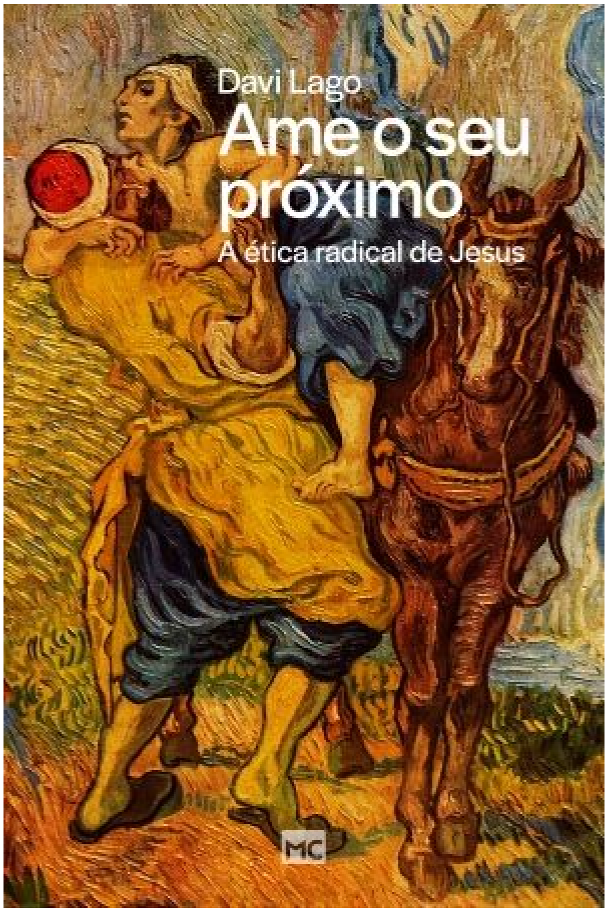
Sua família, seja ela qual for, o abençoará de tantas formas que talvez você nem se dê conta em meio à agitação das muitas obrigações do momento. Pare e observe essas bênçãos. Ouça o que Deus está lhe dizendo por meio dos membros de sua família. Eles o levarão aonde você nunca esperou ir. Mas não há razão para temer. O caminho à sua frente é o caminho da cruz.

Russell Moore

Ao compartilhar fracassos e falhas na experiência familiar, Russell Moore nos lembra de que a graça de Deus desmitifica a família como ideal de perfeição e a coloca em seu devido lugar: uma

experiência única marcada pela vulnerabilidade, mas que pode ser redimida pela cruz.

Compre agora e leia


Davi Lago
Ame o seu próximo
A ética radical de Jesus
MC

Ame o seu próximo

Lago, Davi

9786586027457
120 páginas

[Compre agora e leia]

"Cada um ame o seu próximo como a si mesmo." Não é sem razão que o versículo de Levítico 19.18 é o texto do Antigo Testamento mais citado no Novo. Em dois mil anos de história, o amor tem levado cristãos a superar barreiras em prol do bem comum.

Com alguma frequência a Igreja é duramente criticada pelos seus e pela sociedade. Justas ou injustas, as menções pouco honrosas ao cristianismo não conseguem obscurecer a história de cristãos que, movidos pelo amor ao próximo, reverberam o exemplo do bom samaritano.

Davi Lago, autor de *Formigas* e *Brasil polifônico*, relata em *Ame o seu próximo* a iniciativa de cristãos que, inspirados por esse mandamento divino, cumpriram papel civilizatório para a humanidade, como a criação do método Braile e de organizações como Greenpeace, Anistia Internacional, Alcoólicos Anônimos e Cruz Vermelha.

Em um momento histórico marcado pela intolerância e pelo desamor, o autor resgata a fundamentação bíblica que nos impulsiona em prol do outro: a ética radical de Jesus.

O amor é, portanto, um imperativo divino, e não mera sugestão do Criador.

Compre agora e leia

IAN MORGAN CRON
SUZANNE STABILE
9 PACIFICADOR
8 CONTESTADOR
1 PERFECCIONISTA
7 ENTUSIASTA
2 AUXILIADOR
6 LEAL
3 REALIZADOR
5 INVESTIGADOR
4 ROMÂNTICO
UMA JORNADA DE AUTODESCOBERTA
O que o ENEAGRAMA revela sobre você
MC

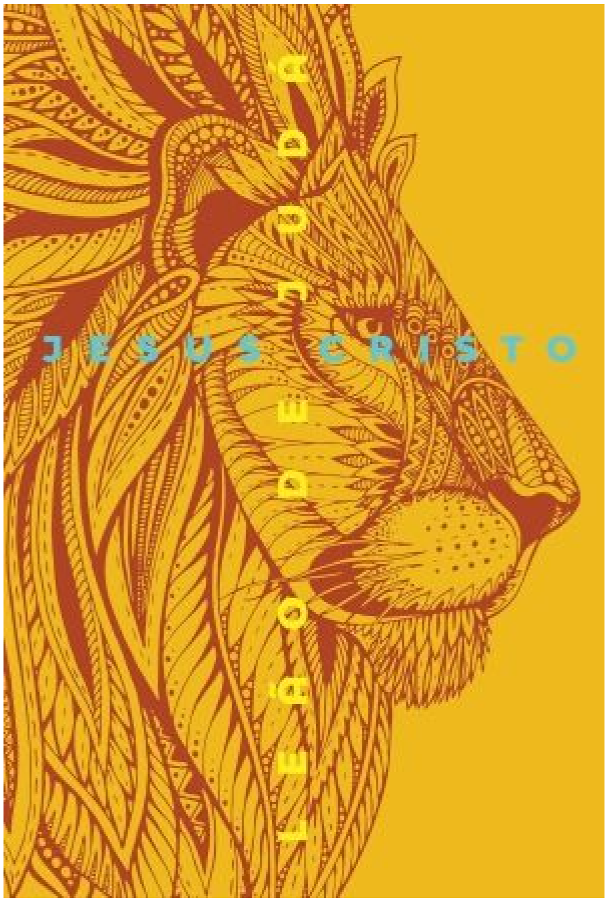
Uma jornada de autodescoberta

Cron, Ian Morgan
9788543302805
576 páginas

Compre agora e leia

A maioria das pessoas acha que sabe quem é, mas a realidade não é bem essa. O que desconhecem sobre si mesmas pode não somente machucá-las, mas também causar problemas em seus relacionamentos. Sem compreender como enxergamos o mundo e como fomos moldados, permaneceremos prisioneiros de nossa própria história. Chega uma hora na vida de todos nós em que é preciso desligar o piloto automático e acordar para a nossa realidade. Ian Morgan Cron e Suzanne Stabile apresentam um modo milenar, mas ainda desconhecido de muitos, capaz de ajudá-lo a compreender sua personalidade e a daqueles que o cercam. Ao apresentar o Eneagrama, figura geométrica de nove pontas que sistematiza grupos de personalidade com simplicidade e eficácia, os autores descortinam o início de uma jornada de autodescoberta de benefícios extraordinários, de compaixão pelos outros e de amor por Deus.

Compre agora e leia


JESUS CRISTO
LEÃO DE JUDÁ

Bíblia NVT - Versão Exclusiva Amazon

Cristão, Mundo
9788543303284
1938 páginas

[Compre agora e leia]

A NVT (Nova Versão Transformadora) resgata o prazer na leitura da Bíblia Sagrada, graças à cuidadosa escolha de palavras no português contemporâneo que expressam com a máxima fidelidade os textos escritos em suas línguas originais, proporcionando o entendimento da Palavra de Deus com extraordinária clareza. Versão com plano de leitura e linha do tempo.

[Compre agora e leia]